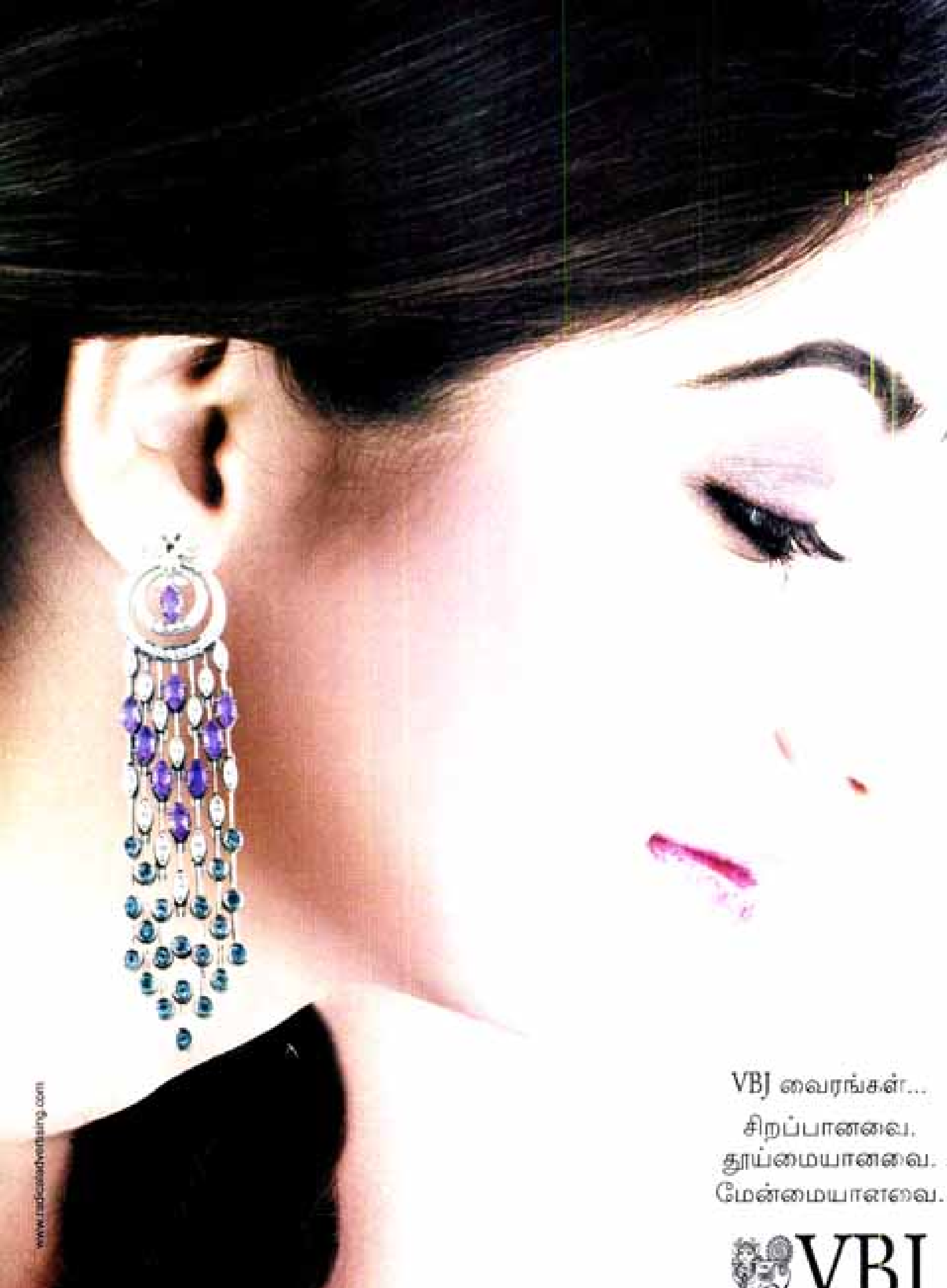
என்றும் உங்களுடன் புத்தகம்-1

மங்கையர் மலர்




VBJ வைரங்கள்...
சிறப்பானவை.
தூய்மையானவை.
மேன்மையானவை.
VBJ
SINCE 1900
Shop online at www.vummidi.com

உடன் பங்கேற்க
பக்கம் - 65
(ஜெயிச்சவங்க லிஸ்ட் - 20)

ஆன்மிகப் போட்டி
ரூ.10,000 பரிசு



'சட்டு புட்டு சமையல்'
இலவச இணைப்பில்
உள்ள அனைத்து
ரெஸிபிகளையும்
நொடியில் செய்து
அசத்திய நங்கநல்லூர்
வாசகியருக்கு நன்றி!











சரஸ்பாஸ்கர் எழுதும்
'டீன்-ஏஜ் சவால்கள்' அடுத்த
இதழில் இடம்பெறும்.

அட்டை 1 : பூஜா
அட்டை 2 : எம்.ஓ.பி. மாணவிகள்

படம் : ஸ்ரீஹரி

மகளிர் மாத இதழ்!
என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர்
மலர் : 27 இதழ் : 2 மார்ச் 2007

You can

Win 75% Scholarship

on total course fee

PROVE YOUR INTELLIGENCE & WIN SCHOLARSHIP

SAT 2007 | **SCHOLARSHIP APTITUDE TEST FOR DESERVING STUDENTS**

இத்தேர்வுக்கு எவ்வித கட்டணமும் கிடையாது!

SCHOLARSHIP APTITUDE TEST
14 April
SAT 2007

அறிவுத்திறனை நிரூபித்து வெல்லுங்கள்!



ABOUT THE SCHOLARSHIP APTITUDE TEST

- No Entry fee for SAT.
- SAT question paper comprises of 25 objective type questions from General Knowledge, Science, Geography & Mathematics.
- SAT question paper will be in English / Tamil
- No age bar to participate in this test.
- Basic Qualification must be 9th Std.

SAT is conducted only once in a year - Don't miss it.

பயிற்சிக் கட்டணத்தை தவணைமுறையிலும் செலுத்தலாம்

Test Date: APRIL 1 SUNDAY

CSC®
COMPUTER EDUCATION
AN ISO 9001 : 2000 CERTIFIED INSTITUTION

Collect FREE admit card from your nearest CSC centres





ஒரு வார்த்தை!

அரை நூற்றாண்டுக்கு முன் வரை, சீனப் பெண் குழந்தைகளுக்கு அந்தக் கொடுமை இழைக்கப்பட்டது.

பெண் குழந்தை பிறந்த உடனேயே, அதன் பாதங்களைத் துணியால் இறுக்கிக் கட்டி விடுவார்கள். அந்தப் பெண் வளர்ந்து பெரியவள் ஆகும் வரை, கட்டை அவிழ்க்கவே மாட்டார்கள். சரியான வளர்ச்சி அடையாத குறுகிய பாதங்களுடன் அவள் தத்தித் தத்தி நடப்பாள்...

''ஒரு பெண் அழகியா? அவள் கண்ணையோ, உடல் வடிவையோ பார்க்காதே... பாதத்தைப் பார்; யாருக்கு மிக மிகச் சின்ன பாதம் இருக்கோ... அவள்தான் பேரழகி!'' என்று சொல்லிச் சொல்லியே வளர்க்கப்பட்டதால், தம் பாதங்களைக் குறுக்கிக் கொள்ள பேதை இனம் இசைந்தது. விளைவு... சீனப் பெண்களால் வேகமாக இயங்க முடியாது. ஓட முடியாது. சிறகு வெட்டப்பட்டக் கிளிகளாக, ஆண்களின் தோள்களில் தொற்றிக் கொள்ள வேண்டிய நிலையிலிருந்தார்கள்.

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்

பாரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக
பாரதன் அச்சகத்தில்
ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று
அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் :
லக்ஷ்மி நடராஜன்

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32.

பொறுப்பாசிரியர் :
அனுராதா சேகர்

வடிவமைப்பு :
எஸ். ஸ்டீஃபன், பி.ஆர். ராஜன்,
எம். மோகன், ச. கார்த்திகேயன்

தொலைபேசி : 2225 1522,
2225 0623, 2225 1324
தொலைநகல் : 044 - 22251021

மின்னஞ்சல் :
ஆசிரியர் குழு :
mangayarmalar@kalkiweekly.com
சந்தா பிரிவு :
subscription@kalkiweekly.com
பிற தகவல்களுக்கு :
info@kalkiweekly.com
மங்கையர் மலர்
இன்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalaronline.com
சந்தா விவரம் :
உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ.225/-
ஆறு மாதம் : ரூ.115/-
வெளிநாடு (விமானத்தபால்) :
ஒரு வருடம் : 39 யுஎஸ். டாலர்

Bharathan Publications Private Limited,
Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 032.

நம் பெண்களுக்கு, நேரடியாக 'ஃபூட் மெய்பிங்' செய்யப்படவில்லை என்றாலும், சொந்தக் கால்களில் நிற்க விரும்பும் பெண்களுக்கு பல குடும்பங்களில் பெரிய ஆதரவு கிடைப்பதில்லைதான்!

''ஆமா... நீ பாட்டுக்கு பெரிய படிப்பு படிச்சுடுவே! நாங்க அதுக்குத் தகுந்த இடமா பார்க்கணும்...'' என்று முட்டுக்கட்டை போடுகிறார்கள்.

ஆஸ்ட்ரோ ஃபிஸிக்ஸ் படிக்கத் தகுதியிருக்கும் பெண்ணை, ''படிச்சு என்ன பண்ணப் போறே? ஏதோ ஒரு டிகிரியை கரஸ்ல பண்ணு!'' என்று பெரும்பான்மையோர் அடக்கி விடுகிறார்கள்.

நகரப் பெண்கள் ஓரளவுக்கு முட்டுக்கட்டைகளை முறியடித்து முன்னேறி விடுகிறார்கள் என்றாலும்... கிராமப்புறங்களில் இன்னும் அதே தேக்க நிலை இருக்கத்தான் செய்கிறது. அதை மாற்ற வேண்டாமா?

மார்ச் மாத மங்கையர் மலருடன் இரண்டாவது புத்தகமாக, 'என்ன படிக்கலாம்... எங்கு படிக்கலாம்... எப்படி படிக்கலாம்...?' தரப்பட்டிருக்கிறது. அடுத்த இதழிலும் கல்வித் தகவல்கள் அடங்கிய தனி புத்தகம் (பகுதி-2) வரவிருக்கிறது.

சிறந்த கல்வி கற்று, சுயமாகக் காலூன்றி நின்றால்தான் பெண்கள் சுயமதிப்பும் தன்னம்பிக்கையும் கொண்டு, வலுவுள்ளவர்களாக மாற முடியும்! தடைக்கற்களை, படிக்கற்களாக மாற்ற இது ஒரு சிறிய முயற்சி; ஆனால் சீரிய முயற்சி!

பெண்கள் கல்வியிலும், பொருளாதாரச் சுதந்திரத்திலும் ஒளிர்ந்தால் வீடு என்ன... நாடே வெளிச்சமடையுமே!

மார்ச் எட்டாம் தேதியை 'பெண்கள் தினமாக', உலகெங்கும் கொண்டாடிக் கொண்டிருக்கும் இவ்வேளையில் பெண் முன்னேற்றம் சார்ந்த சிந்தனைகள் சிறக்க உறுதிகொள்வோம்!

அனுஷா நடராஜன்

ராஜம் முரளி - 'இந்தியன் கவுன்சில் ஆஃப் ஆல்டர்நேடிவ் மெடிஸின்'ல் பதிவுபெற்ற, பயோகெமிஸ்ட்ரியில் பட்டம் பெற்ற ஒரே மூலிகை மருத்துவர்.

சருமப் பாதுகாப்பு, மற்றும் கூந்தல் பராமரிப்புக்கான விசேஷப் பயிற்சி பெற்றவர். உடல் ஆரோக்கியத்தில் மூலிகை மருத்துவத்தின் பங்கு குறித்து ஆராய்ச்சிகள் செய்து, புத்தகங்கள் எழுதியிருக்கிறார். அளவோடு உடல் எடையைப் பாதுகாக்கும் எளிய முறைகளைச் சொல்லிக் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கிறார்.

அஞ்சறைப் பெட்டிக்குள் இருக்கும் பொருட்கள் மூலம் ஆரோக்கிய அழகு பெறுவது பற்றி மங்கையர் மலர் வாசகர்களாகிய நீங்கள் கேட்டுக் கொண்டதன் பேரில், மாதந்தோறும் விளக்க வருகிறார். இந்த வாரம் 'டிப்பின்' எனப்படும் திப்பிலி!



ராஜம் முரளி

ஒப்பில்லாத திப்பிலி!

"**இ**தானாம்மா திப்பிலி...? நீள நீளமாய் இருக்கே...?" அனிதா ஆர்வத்தோடு கேட்கிறாள்.

"ஆமாம்... நாட்டு மருந்துக் கடையில வாங்கினேன்..."

"என்ன பண்ணப் போற இத...?"

"சொல்றேன்... உன் முகம்லாம் ரேஷஸ்.. அப்புறம் அந்தக் கரும் புள்ளிகள்... பரு அடையாளங்கள் வேற... இந்தத் திப்பிலியை இலேசா வறுத்துப் பொடி பண்ணி அரை டீஸ்பூன் தேன்ல கலந்து தரேன்... முகத்துல தடவிக்கோ...



பத்து மாதிரி போட்டா... முகம் பட்டு மாதிரி ஆயிடுமே..."

"வாவ்!"

"இந்தக் காலத்துல 'கோலிக் பேபிஸ்'னு சொல்றாங்க... அதாவது சில குழந்தைகள், பிறந்த பின் சர்வசதா அழுதுகொண்டே (கருவறைக்குள் இருந்த வலியினால்) இருக்கும். இதைத் தவிர்க்க குழந்தை வயித்தில இருக்கிறபோதே கண்டந் திப்பிலி ரசம் (கண்டந்திப்பிலி, திப்பிலி இரண்டும் ஒன்றுதான்!) வச்சு சாப்பிடுவோம்..." என்கிறார் பக்கத்து வீட்டு அத்தை.

"கர்ப்பிணிகள் என்று இல்லை, சைனஸ் பிரச்னை உள்ள யார் வேண்டுமானாலும் திப்பிலி ரசம் சாப்பிடலாமே!" கூடவே பாட்டியின் அட்வைஸ்.

திப்பிலி ரெஸிபிகள்!

கண்டந்திப்பிலி ரசம்

''தனியா, சீரகம், மிளகு இவை தலா மூன்று டீஸ்பூன் எடுத்து, விரலளவு உள்ள திப்பிலி மூன்று எடுத்து இவற்றை வறுத்துப் பொடி செய்யணும்... எலுமிச்சை அளவு புளி கரைத்துத் தக்காளி (பத்தியம் என்றால் தக்காளி கூடாது) மஞ்சள் பொடி, உப்பு, கறிவேப்பிலையைச் சேர்த்து வறுத்துப் பொடியைப் போடவும். இதைக் கொதிக்க விடாமல் ஒரு குக்கருக்குள் அப்படியே வைத்து ஒரு விசில் வரும் வரை வைத்து எடுக்கவும். நெய்யில் சீரகம், கடுகு தாளிக்கலாம். நோ கொத்து மல்லி... நோ பெருங்காயம்!''

சூப்பர் சூப்!



நாட்டுத் தக்காளி 200 கிராம், பெரிய வெங்காயம் ஒன்று, பூண்டு 4 பற்கள், இஞ்சி சிறிதளவு இவற்றை 2 கப் நீரில் வேகவைக்கவும். வெறும் வாணலியில் திப்பிலி 5 கிராம், 4 மிளகாய் வற்றல் வறுத்துப் பொடி செய்து, வேகவைத்ததில் போட்டு, மிக்ஸியில் அரைத்து பின் வடிகட்டவும். உப்பு சேர்த்து இலேசாகக் கொதிக்க வைத்தால் அருமையான திப்பிலி சூப்: பறந்தோடி வரும் பசி!

அழகு + ஆரோக்கியம் டிப்ஸ்... டிப்ஸ்... டிப்ஸ்...



✿ தேன், சருமத்தை ப்ளீச் செய்யவும், திப்பிலிப் பொடி, மீண்டும் பரு வராமல் தடுக்கவும் உதவும்! ஒருநாள் விட்டு ஒருநாள் என்று சில நாட்கள் இந்த ஃபேஷியலைத் தடவி வந்தால் பருக்களுக்கு குட்பை!

✿ சர்க்கரைப் பொடி அரை டீஸ்பூன், முல்தானி மட்டி ½ டீஸ்பூன், திப்பிலிப் பொடி ஒரு சிட்டிகை சேர்த்து முகத்தில் தடவி ஊறவைத்துக் கழுவினால் முகம் ஜொலி ஜொலிக்கும்!

✿ உங்களுக்குக் கொஞ்சம் பாடுபடப் பிடிக்கும் என்றால், நுங்கு வாங்கி வந்து, அதன் தண்ணீரில் திப்பிலிப் பொடி கால் டீஸ்பூன் கலந்து முகத்தில் தடவலாம். திப்பிலிக்கு, முரட்டுச் சருமத்தை மென்மையாக்கும் குணம் உண்டே!

✿ ஒரே ஒரு விஷயம், திப்பிலி ரசமோ, சூப்போ... எதையும் இரவில் கண்டிப்பாகச் சாப்பிடக் கூடாது!

✿ அஜீரணமா? திப்பிலிப்பொடியைச் சிறிது எடுத்து தேனில் கலந்து சாப்பிடலாமே!

(தொடரும்)

தொகுப்பு : பத்மினி பட்டாபிராமன்
படங்கள் : ஸ்ரீஹரி



சொல்ல விரும்புகிறோம்!



ஜில் ஜில் மறுபிறவி!

❖ ஸ்ரீ அன்னையின் பிரார்த்தனை, மங்கையர் மலர் வாசகர்களுக்கு அருமையான பொக்கிஷம்.

சென்னை - 40, பி. நாகலெட்சுமி.

❖ வில்வி ராமதுரை எழுதிய 'தான்...தன் சுகம்!' அருமையான கதை. இக்காலப் பெண்களுக்கு சரியான பாடம்!

சென்னை - 94,

ஆதிரை வேணுகோபால்.

❖ 'தான் மறுபிறவியை நம்பவில்லை; ஆனால் தன் கணவர் நம்புகிறார்' என்று அதற்கான விளக்கத்தை நகைச்சுவையாக எடுத்துச் சொல்லியிருந்த அனுஷா நடராஜனின் பதில் ஜில்ஜில்!

மதுரை - 9.

வசந்தம்.

❖ பத்திரிகை உலகில் மாதாமாதம் ஏராளமான பரிசுகளைத் தாராளமாக வாரி வழங்குவது மங்கையர் மலர் ஒன்றுதான். அதுவும் பரிசு அறிவித்தவுடன் பரிசுப் பொருளை வாசகர்களுக்கு ஜெட் வேகத்தில் அனுப்பி வைப்பது பாராட்டுதலுக்கு உரியது.

கோவை - 20, கே. பிருந்தா.

❖ 'ஒரு வார்த்தை' நெஞ்சில் பூக்கிற மாதிரி சிறப்பாகப் பரிமளித்தது.

மேலகிருஷ்ணன் புதூர்.

கே.எஸ். சுந்தருபி.

❖ 'அன்பு வட்டம்' மூலம் அனைவரையும் வசுதேவக் குடும்பமாக மாற்றி வரும் கரிசனத்துக்கு ஒரு கைகுலுக்கல்!

உடுமலைப்பேட்டை, எஸ். ஜானகி.

❖ எங்கள் வீட்டிலிருக்கும் 90 வயது நிரம்பிய என் பாட்டியும் மங்கையர் மலர் படித்து விட்டுத்தான் மற்ற வேலைகளைச் செய்வார்கள். என் அம்மாவும் மங்கையர் மலரை மிகவும் ஆர்வத்துடன் படிப்பார்கள். ஆனால் இப்போது அவர்கள் உயிருடன் இல்லை. மங்கையர் மலர் வாங்கும் போது என் அம்மாவின் நினைவு வந்து விடுகிறது!

மயிலாடுதுறை,

லாவண்யா வெங்கடேசன்.

❖ ஆய கலைகள் 64 போல ஊறுகாய் போடுவதும், பாதுகாப்பதும், ஒரு கலையே. படிக்கும்போதே நாக்கில் எச்சில் ஊறியது. மெனுராணிக்கு நன்றி பல!

கோயமுத்தூர், என். ஜெனி.

❖ 'பூஜைக்குரிய பூ' மினி தொடர் வெகு அருமை! பாராட்டக்கூடிய புதிய சிந்தனையுடன் கூடிய வித்தியாசமான கதை! சாருமதி பாஸ்கரனுக்கு என் பாராட்டுகள்!

பெங்களூர், விஜயா ராஜன்.

ஆஹா 50!

இவை எல்லாமே ஆஹா 50! தான்!

வேப்ப மரப் பட்டைத் தூளை உடல் முழுவதும் பூசி ஊறியபின் குளித்து வர சருமத்தில் ஏற்படும் அரிப்பு, தடிப்பு குணமாகும். சருமம் மினுமினுக்கும்..

- எஸ். விஜயா, திருச்சி.

கேசத்துக்கு 'டை' பூசும்போது, சில சமயம் நெற்றி, மற்றும் காதோரங்களில் கறை பட்டு விடும். சோப்புப் போட்டுக் கழுவினாலும் போகாது; இதற்கு ஒரு துண்டுப் பஞ்சை டெட்டாலில் நனைத்து, துடைத்து விட்டால், 'டை' கறை நீங்கி விடும்.

- உமா பாலகிருஷ்ணன், பெங்களூர் - 97.

மாத்திரைகள் வரும் தாள்கள் மிகவும் பளபளப்பாக இருப்பதால் தலைவலி போன்ற சமயங்களில் அதை உற்றுப் பார்த்து எக்ஸ்பயரி டேட் கண்டுபிடிக்கச் சிரமமாக இருக்கிறது. மாத்திரைக் கவர்களை சாதாரண காகிதத்தில் அச்சிட்டால் உதவியாக இருக்குமே!

- சி. ராஜேஸ்வரி, சென்னை.

கடைசியில் போடுங்க!



ஏதாவது விசேஷத்துக்குப் போகும் போது வீட்டில் இறைந்து கிடக்கும் பிளாஸ்டிக் கவர்களை எடுத்துச் செல்லுங்கள். வந்தவர்களுக்கு ஏதாவது போட்டுக் கொடுக்க உதவும். உங்கள் வீடும் சுத்தமாகும்.

- ஆர். சித்ரா, பெங்களூர்.



எந்த வகை காய்கறியையும் வேகவைக்கும் பொழுது உப்பை கடைசியில்தான் போட வேண்டும். அப்பொழுதுதான் உப்பின் இரும்புச் சக்தி நமக்கு அப்படியே கிடைக்கும். காயும் சீக்கிரமாக வேகும்.

- கீதா வெங்கடேஸ்வரன், சிட்லபாக்கம்.

அடிச்சாங்க பரிசு!

'ஆஹா பரிசு' (பிப்ரவரி) போட்டியில், ''ரயில்வே ரிசர்வேஷன் படிவத்துக்கு விலை நிர்ணயம் செய்தால் ரயில்வேயின் வருமானமும் பெருகும்; வீணடிக்கும் மக்களின் மனப்பான்மையும் மாறும்'' என்ற குறிப்பை எழுதி புடைவையைப் பரிசு பெறுகிறார் எஸ். ராஜம்மாள், கோயமுத்தூர். அதே டிப்ஸை சிறந்ததாகத் தேர்வு செய்த பல வாசகியரில் குலுக்கல் முறையில் புடைவை பரிசு பெறுகிறார் சுமித்ரா சுந்தர், சென்னை - 53.



இந்த இதழில் 'ஆஹா 50!' என்ற தலைப்பில் இடம்பெற்றுள்ள டிப்ஸ்களைப் படியுங்கள். மிகச் சிறந்த ஒரே ஒரு குறிப்பைத் தேர்ந்தெடுத்து, எழுதி அனுப்புங்கள். உங்கள் தேர்வும், ஆசிரியர் குழுவின் தேர்வும் பொருந்தினால் குலுக்கல் முறையில புடைவை பரிசு! தேர்ந்தெடுப்பவருக்கு மட்டுமல்ல, அந்தக் குறிப்பை எழுதியவருக்கும் புடைவை பரிசு!

'மார்ச் - ஆஹா பரிசு!' என்று மறக்காமல் குறிப்பிட்டு, பக்க எண், வாசகி பெயருடன் அஞ்சல் அட்டையில் மட்டுமே எழுதி அனுப்புங்கள்.

கடைசித் தேதி : 15.03.2007

பெட்டிக்கதைப் போட்டி! வாசகர் விருப்பம்

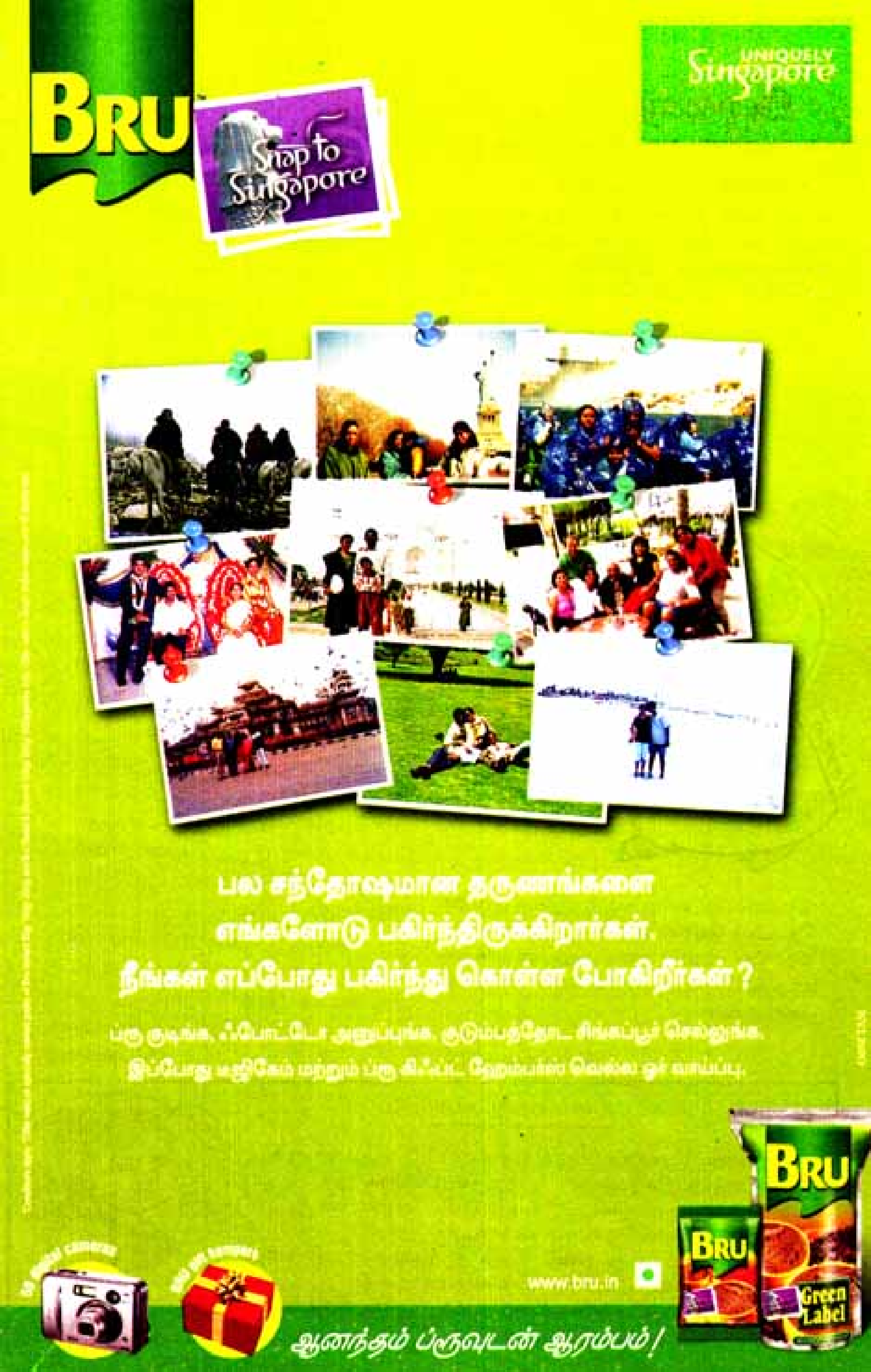
பெட்டிக்கதைகளை எழுதிக் குவித்து வரும் வாசகர்களுக்கு நன்றி! இந்த இதழில் மூன்று கதைகள் பிரசுரமாகியுள்ளன.

நீங்கள் எழுதும் கதைகளிலிருந்து, இந்த மாதம் மூன்று பெட்டிக் கதைகள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு பிரசுரமாகும். பிரசுரமாகும் கதைகள் தலா ரூ. 150/- பரிசு பெறும்.

சிம்பிள் கண்டிஷன்ஸ் : 100 வார்த்தைகளுக்கு மிகாமல், சொந்த கற்பனையில், பெயர், முழு விலாசம், தொலைபேசி எண் ஆகிய விவரங்களுடன் இன்லாண்ட் லெட்டரில் மட்டுமே எழுதி 'பெட்டிக்கதைப் போட்டி' என்ற குறிப்புடன் அனுப்ப வேண்டும்.

எந்தக் கடிதப் போக்குவரத்தும் கிடையாது.

ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.


BRU
Snap to Singapore
UNIQUELY Singapore
பல சந்தோஷமான தருணங்களை
எங்களோடு பகிர்ந்திருக்கிறார்கள்.
நீங்கள் எப்போது பகிர்ந்து கொள்ள போகிறீர்கள்?
ப்ரூ குடிங்க, ஃபோட்டோ அனுப்புங்க, குடும்பத்தோட சிங்கப்பூர் செல்லுங்க.
இப்போது டிஜிகேம் மற்றும் ப்ரூ கிஃப்ட் ஹேம்பர்ஸ் வெல்ல ஓர் வாய்ப்பு.
www.bru.in
BRU
Green Label
ஆனந்தம் ப்ருவுடன் ஆரம்பம்!

இணைந்த கைகள்!



1958-60களில் மதுரை ஃபாத்திமா கல்லூரியில் என்னுடன் படித்த உயிர்த் தோழி நாகேஷ்வரி (இராமநாதபுரத்தைச் சேர்ந்தவர்)யைத் தேடுகிறேன். திருமணமானபின் அமெரிக்காவில் குடியேறி 'மெல்லியல்' என்ற மகள் பிறக்கும் வரை தொடர்பு கொண்டோம். பிறகு தொடர்பு விட்டுப் போய் விட்டது. அவளைச் சந்திக்க முடிந்தால் மிகவும் மகிழ்ச்சி அடைவேன்.

- பதுர்நிஷா,
சென்னை - 94.



நான் 1991 முதல் 1993 வரை டில்லியில் ஜால்பாக் கம்பெனியில் பணிபுரிந்தேன். அங்கே எஸ். பாலசந்திரன் என்பவர் ஜி.எம். ஆக இருந்தார். அவர் மூலம் எங்களுக்கு ஸ்ரீ அன்னை அறிமுகம் ஆனார். 1997க்குப் பின் அவருடன் தொடர்பில்லை. அவர் நாஸிக்கில் இருக்கிறார் என்று கேள்விப்பட்டுத் தேடினேன். கிடைக்கவில்லை. அவருடைய மூத்த மகன் ஜனனி, சென்னையில் இருப்பதாக அறிகிறேன். நான் இப்பொழுது பெங்களூரில் இருக்கிறேன். என் தொலைபேசி எண் 080-25804550/ 9980211097.

அவருடன் தொடர்பு கொள்ள நானும் என் மனைவியும் மிகவும் ஆவலுடன் இருக்கிறோம்.

- வி.ஜி. சுப்ரமணியன்,
பெங்களூர்.

கிடைத்தார் லதா!



'இணைந்த கைகள்' பகுதிக்கு சுமார் 40 வருடங்களுக்கு முன் நிகழ்ந்த நிகழ்வை எழுதியிருந்தேன். பிரசுரித்த உடன் கைமேல் பலன். நான் பேச விரும்பிய லதா, என்னுடன் தொலைபேசியில் தொடர்பு கொண்டார்.

கிட்டத்தட்ட ஒரு மணி நேரம் நாற்பது வருடக் கதைகளைப் பேசினோம். மங்கையர் மலருக்கு நன்றி.

- பார்வதி கல்யாண ராமன், சிவகங்கை.



● படம் : ஸ்ரீஹரி

ரூ.10,000 பரிசு

ஆன்மிகப் போட்டி - 2

பரிசு பெறும் அதிர்ஷ்டசாலிகள்!

பிப்ரவரி 2007-ல் வெளியான ஆன்மிகப் போட்டி -2 க்கான விடைகள் :

விடைகள் :
1. கங்கை, 2. பதுமகோமளை 3. ஜனகர் 4. மதுரா 5. திருநாவுக்கரசர் 6. கற்பக விநாயகர் 7. அபிராமி அந்தாதி 8. கும்பகோணம்.

சாக்குப் பையில் கொண்டு வரப்பட்ட கூப்பன்களைக் கொட்டிக் கலைத்து, விடைகளைச் சரியாக எழுதிய இருபது நபர்களைக் குலுக்கல் முறையில் தேர்ந்தெடுத்தார் 'கல்கி' நிறுவன ஓவியர் திரு. பி.ஆர். ராஜன்.

ஸ்மார்ட் க்ரியேஷன்ஸ் வழங்கும் ரூ. 500/- மதிப்புள்ள பொருள்களைப் பரிசாகப் பெறும் அதிர்ஷ்டசாலிகள்

1. எம். ஷண்முகப்ரியா, சுசீந்திரம்,, 2. வே. விஜயலட்சுமி, அணுபரம், 3. ஜமுனா சங்கரன், பெங்களூர், 4. எஸ். ஸ்ரீதேவி சம்பத்குமார், அம்பத்தூர், 5. வி. பிரேமா, மயிலாடுதுறை, 6. ஜி. மீனாட்சி, செம்பொன்னார்கோவில், 7. மீனா வெங்கட், எர்ணாகுளம், 8.ஜி.என். ஐஸ்வர்யம், சேலம், 9. டி. சித்ரா தேவி, மதுரை - 14, 10. மாலதி கணேசன், கொச்சின், 11. எஸ். சுமதி, பொழிச்சலூர், 12. ஆர். ரமாதேவி, செங்கம், 13. எஸ். சுமதி, தஞ்சாவூர், 14. எஸ். கோமதி, விக்கிரமசிங்கபுரம், 15. கே. லட்சுமி, வேலூர், 16. எஸ். சந்திரசேகரன், கடலூர், 17. இரா. ஞானகலா, நெய்வேலி, 18. வசந்த கோகிலம், மும்பை, 19. எஸ். அங்கயற்கண்ணி, சின்னமனூர், 20. டி. அனுராதா தியாகராஜன், பெங்களூர்.

வெற்றி பெற்ற வாசகர்களுக்கு வாழ்த்துக்கள்!
கலந்து கொண்ட அனைவருக்கும் நன்றி.


THE
WINTER
COLLECTION
globus®
MENS WEAR • LADIES WEAR • KIDS WEAR
FASHION FOR A CHANGING WORLD

பொருள் :
ஜிலுஜிலு பானம்



முதல் பரிசு :
டேபிள் டாப் வெட் கிரைண்டர்
பரிசு பெறும் அதிர்ஷ்டசாலி :
ஆர். யசோதரா, ஜாம்ஷெட்பூர்.

இம்மாத இல்லத்தரசி



வில்வப் பழ பானம்

தேவையான பொருள்கள் :
நன்கு பழுத்த வில்வப் பழம் - 2,
சர்க்கரை - 2 கப்,
எலுமிச்சம் பழம் - 2,
மாதுளம்பழ முத்து - சிறிதளவு,
பொடியாக நறுக்கிய
வெள்ளரிக்காய் - சிறிதளவு,
ஏலக்காய், கிராம்பு - சிறிதளவு,
உப்பு - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை :
முதலில் வில்வப் பழத்தை உடைத்து அதன்

இம்மாத இல்லத்தரசியைத்
தேர்ந்தெடுத்த உலக எழுத்தாளர் சங்க
மகளிர் அணி உறுப்பினர்களுக்கு நன்றி.

சதைப் பாகத்தை எடுத்துக் கொள்ளவும். அதை நன்கு பிசைந்து கொண்டு தண்ணீர் கலந்து வடிகட்டி அதன் விதைகளை எடுத்து விட வேண்டும். இந்தக் கலவை கொஞ்சம் கெட்டியாகவே இருக்க வேண்டும். பிறகு இதில் தேவையான சர்க்கரை சேர்த்து நன்கு கலக்கிக் கொள்ளவும்.

இரண்டு எலுமிச்சம் பழங்களை விதைகள் நீக்கி பிழிந்து கொண்டு, நன்கு கலக்கிக் கொள்ளவும். இதில் ஏலப்பொடி, கிராம்புப் பொடி, உப்பு, தேவையான நீர் சேர்த்து, மேலாக பொடியாக நறுக்கிய வெள்ளரிக்காய், மாதுளம் முத்து தூவி அலங்கரிக்கவும். இதிலுள்ள பொருள்கள் எல்லாம் ஜிலுஜிலு என்று குளிர்ந்த பொருள்களே! தேவையானால் ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்தும் பரிமாறலாம். குளிர்ச்சியானது, ருசியானதும் கூட.

- ஆர். யசோதரா, ஜாம்ஷெட்பூர்.

இரண்டாம் பரிசு
ரூ. 300/-

பெருநெல்லி மோர் பானம்

தேவையான பொருள்கள் :
பெருநெல்லி - 3 காய்கள்,
புளிக்காத தயிர் - ¼ லிட்டர்,





• ஆர். யசோதரா



• இரா. மாலதி



• மாயா சேகர்



• எம். விஜயலக்ஷ்மி

சீரகம் - 1 தேக்கரண்டி,
ஓமம் - 1 தேக்கரண்டி,
பச்சை மிளகாய் - 2,
பெருங்காயம் - 1 சிட்டிகை,
வரமிளகாய் - 2,
கொத்துமல்லி,
கறிவேப்பிலை - ¼ கப் கிள்ளியது,
எலுமிச்சை - அரை மூடி,
இஞ்சி - 1 சிறிய துண்டு,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை :

முதலில் பெருநெல்லியை கொட்டையை நீக்கி சிறிதாக வெட்டி, இதனுடன் சுத்தம் செய்த ஓமம், சீரகம் மற்றும் பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை 5 இலை, தோல் நீக்கிய இஞ்சி ஆகியவற்றை மிக்ஸியில் போட்டு நைசாக அரைக்கவும். இதோடு தயிரையும் கொட்டி, தேவையான நீர் ஊற்றி மோர் பதத்துக்குக் கொண்டு வரவும். பிறகு பச்சை மிளகாயை நான்காகக் கீறி மோரில் போடவும். பிறகு வரமிளகாயை சிறிது நெய்யில் வறுத்து மோரில் சேர்க்கவும். அந்த மோரில் எலுமிச்சைச் சாற்றைப் பிழிந்து விடவும். இத்துடன் கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலையையும் சேர்க்கவும். மேலும் சுவைக்கு ஏற்ப உப்பு சேர்த்து 1 மணி நேரம் ஃப்ரிட்ஜில் வைத்துப் பருகி ருசியுங்க!

- எம். விஜயலட்சுமி, சேலம்.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

சுரைக்காய் ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் :
சுரைக்காய் - 1 (மீடியம் சைஸ்),
கேரட் - 2 (பெரியது),
புதினா - 1 கைப்பிடி,
உப்பு - தேவையான அளவு,
மிளகுப்பொடி - சிறிதளவு,
சர்க்கரை - 6 ஸ்பூன்.

செய்முறை : முதலில் சுரைக்காயை நன்கு தோல் சீவித் துண்டங்களாக நறுக்கி



வெறும் வாணலியில் 1 கப் நிலக்கடலை, 1 கப் பொட்டுக்கடலையை வறுக்கவும். சிறிதளவு தேங்காய் எண்ணெயில் 3/4 கப் ஜவ்வரிசியை வறுக்கவும். தேவையான அளவு தூள் உப்பு, காரப் பொடி அல்லது மிளகுப் பொடி, சிறிதளவு பெருங்காயப் பொடி கலந்து சாப்பிடலாம். சுவை சூப்பராயிருக்கும்!

- ரா. க்ருபா, மதுரை.


நியூ கல்யாண் வழங்குகிறது உலகிலேயே முதன்முறையாக
1 சேலையில் 4 சேலைகள் !
Kalyan Sarees
MULTIPLE PATTU
இதோ, உலக அற்புதங்களின் பட்டியலில் மேலும் ஒன்று.
கல்யாண் மல்டிபின் பட்டு உலகிலேயே முதன்முறையாக
ஸ்பெஷல் சிங்கிள் வார்ப் டெக்னாலஜி முறையில் நெசவு
செய்யப்பட்ட இந்த புதுமையான படைப்பு நியூ கல்யாண் சாரீஸின்
அயராத ஆராய்ச்சியும், கைதேர்ந்த நெசவாளர்களின் விடாமுயற்சியும்
இழை சேர்ந்து உருவானது.
4-இன்-1, 3-இன்-1, 2-இன்-1, 1-இன்-1
என பலவித ரகங்களில் கிடைக்கும் கல்யாண் மல்டிபின் பட்டின்
அழகோ அமர்க்களப்படுத்தும், விலையோ ஆச்சரியப்படுத்தும்.
வாருங்கள் ! பட்டில் புதுமைகளை அனுபவித்து மகிழுங்கள்.
SSW
Courtesy: Shri Vastra
கல்யாண் மல்டிபின் பட்டின் பலவித ரகங்கள்
4 in 1 சேலைகள்
ஒரு சேலை
4 சேலைகளாக மாறுகிறது.
4 பாடி கலர்கள்,
4 முந்தானைகள், 4 பார்டர்கள்.
3 in 1 சேலைகள்
ஒரு சேலை
3 சேலைகளாக மாறுகிறது.
3 பாடி கலர்கள்,
4 முந்தானைகள், 3 பார்டர்கள்.
2 in 1 சேலைகள்
ஒரு சேலை
2 சேலைகளாக மாறுகிறது.
2 பாடி கலர்கள்,
2 முந்தானைகள், 2 பார்டர்கள்.
1 in 1 சேலைகள்
சேலையின் உட்புறமும்,
வெளிப்புறமும்
ஒரே மாதிரி நிறங்கள்
மற்றும் டிசைன்கள்.
NEW Kalyan Sarees
பட்டின் தலைநகரம்
100 FEET ROAD, COIMBATORE
PH : 0422 - 2529993, 2529994
Maitri.com



ரூ. 150 பரிசு பெறும் பொடிக் கதை

அழகி!

கல்யாணக் கூட்டத்தில் என்னைக் கடந்து போன அந்தப் பெண், அழகாயிருந்தாள்.

என் மகனுக்குப் பொருத்தமாக இருப்பாளே என்ற ஆசையில் பேச்சுக் கொடுத்துப் பார்த்தேன்.

"சாரி ஆன்ட்டி... மாப்பிள்ளையை நானே செலக்ட் பண்ணியாச்சு. லவ் மேரேஜ். இரண்டு வருஷம் கழிச்சுக் கல்யாணம்!" என்று நழுவி விட்டாள்.

ஏமாற்றத்தை உள்ளடக்கியபோது பக்கத்தில் இருந்த பெண்மணி சொன்னாள் :

"இவளோட தம்பி இஞ்ஜினியரிங் படிக்கிறான். வீட்ல இவ ஒருத்தியோட சம்பாத்தியம்தான். குடும்பப் பொறுப்பு பூராவும் இவளோட தலையிலதான். அதனால யாராவது வந்து கல்யாணப் பேச்சை எடுத்தால், காதல்னு ஒரு பொய்யைச் சொல்லிட்டு ஓடிடறா"

"உங்களுக்குத் தெரிஞ்சவங்க பெண்ணா?"

"இல்லை என் பொண்ணு!"

அந்தப் பெண்மணியின் முகத்தில் சோகம் கலந்த பெருமிதம்!

- பர்வதவர்த்தினி,
சென்னை - 75.

மிக்ஸியில் போடவும். அத்துடன் கேரட்டையும், இலேசாகத் தோல் சீவி, நறுக்கி மிக்ஸியில் போடவும். அதனுடன் சுத்தம் செய்து வைத்துள்ள புதினா, சர்க்கரை சேர்த்து நன்கு அரைக்கவும். தேவையான நீர் சேர்த்து ஜூஸ் செய்து கொள்ளலாம். தேவையானால் அத்துடன் இரண்டு கட்டி ஐஸ் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

தம்ளர்களில் ஊற்றி, ஒரு சிட்டிகை உப்பு, இரண்டு சிட்டிகை மிளகுப் பொடியும் சேர்த்து, நன்கு கலக்கி அருந்தக் கொடுக்கவும்.

கரைக்காயில் பல நல்ல சத்துக்கள் அடங்கியிருப்பதால் உடம்புக்கு மிகவும் நல்லது. கேரட்டின் பலன்களும் எல்லோருக்கும் தெரிந்ததே. கரைக்காய் ஜூஸ் தினமும் அருந்தி வர, பல வியாதிகளிடமிருந்து தப்பிக்கலாம். சருமத்துக்கு நல்ல நிறத்தைக் கொடுக்கும்.

- ஸ்ரீமதி மாயா சேகர்,
மும்பை.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

விளாம்பழ ஜிலுஜிலு பானம்

தேவையான பொருள்கள் :

விளாம் பழம் - 3,
தேங்காய்ப் பால் - 600 மிலி,

மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி கீரையில் தங்கச் சத்தும், இரும்புச் சத்தும் அதிகமாக உள்ளன. இந்தக் கீரையை அரைத்து அதனுடன் பால் கலந்து தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் முடி கொட்டாது. கண் நோய்களும் குணமாகும்.

- ஆர். லட்சுமி, மதுரை - 16.



ஜவ்வரிசி சிறியது - 100 கிராம்,
சர்க்கரை - 200 கிராம்,
ஏலக்காய்த் தூள் - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை :

விளாம்பழத்தை உடைத்து சதைப் பகுதியை எடுத்துக்கொள்ளவும். மிக்ஸியில் பெரிய ஜாரில் விளாம்பழ சதைப் பகுதி, தேங்காய்ப் பால், சர்க்கரை மூன்றையும் நன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும். அதை வடிகட்டியில் வடிகட்டி எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

ஜவ்வரிசியை நன்றாக வேகவைத்து ஆறவிடவும். ஆறிய ஜவ்வரிசி, விளாம்பழ பானம் இரண்டையும் நன்றாகக் கலக்கி ஏலக்காய்த் தூள் போட்டு ஃப்ரிட்ஜில் அரை மணி நேரம் வைக்கவும். பருக மிகவும் ருசியாக இருக்கும். சத்தானதும் கூட.

- இரா. மாலதி, மதுரை - 10.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

நார்த்தம்பழ ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் :

கனிந்த நார்த்தம்பழம் - 10,
சீனி - 200 கிராம்,
ஏலத்தூள் - கொஞ்சம்.

செய்முறை : நார்த்தம்பழத்தை இரண்டாக நறுக்கித் தண்ணீர் சேர்க்காமல் பிழிந்து, ஜூஸ் எடுத்துக் கொள்ளவும்.

ஜூஸ் 1 தம்ளர் இருந்தால் சீனி 2 தம்ளர் தேவைப்படும்.

சீனியை அடுப்பில் வைத்துக் கொஞ்சமாகத் தண்ணீர் சேர்த்துப் பாகு காய்ச்சவும்.

பாகு கம்பிப்பதம் வந்ததும் நார்த்தம் பழ ஜூஸை ஊற்றி ஒரு கொதி வந்ததும் ஏலத்தூள் சேர்த்து இறக்கவும். ஜூஸ் சேர்த்தபின் ஒரு கொதி வரும்வரைதான் அடுப்பில் இருக்கலாம். அதற்கு மேல் இருந்தால் கசந்து விடும்.

ஜூஸ் ஆறியதும் கண்ணாடி பாட்டிலில் ஊற்றி, மூடி வைக்கவும்.

தேவையான சமயத்தில் 1/8 தம்ளரை விடக் கொஞ்சம் கூடுதலாக ஜூஸ் ஊற்றி மீதி தண்ணீர் ஊற்றிக் கலக்கவும்.

பி.கு : ஃபுட் கலர் சேர்ப்பது உடம்புக்கு நல்லதல்ல. மேலும் நார்த்தை, எலுமிச்சம் பழ ஜூஸ்கள் கலர் சேர்க்காமல் இருந்தால்தான் நன்றாக இருக்கும். கலர் அவசியம் என நினைப்பவர்கள் அடுப்பிலிருந்து இறக்கும் முன் ஒரு சிட்டிகை கேசரிப் பவுடர் சேர்க்கவும்.

நார்த்தம்பழ ஜூஸ் பசியைத் தூண்டி விடும். ஜீரணத்துக்கு நல்லது. பலத்த விருந்துகளின் பின் வயிறு உப்புசமாக இருந்தால், 1 தம்ளர் ஜூஸ் குடித்தால் வயிற்று உபாதை பறந்தோடி விடும்.

- வனஜா மணியம்,
குற்றாலம்.



1. நகராமல் நகருவான்; சொல்லாமல் சொல்வான். அவன் யார்?

2. கொடி உடம்புக்காரிக்குக் கூடையளவு பிள்ளை. அது என்ன?

3. தாளம் இல்லாத ஆட்டம்; தாய்மார் விரும்பாத ஆட்டம். அது என்ன?

4. கண் சிமிட்டி, மணி அடிந்து, கண்ணீர் வடிக்கும். அது என்ன?

5. அனலில் பிறப்பான்; ஆகாயத்தில் பறப்பான். அது என்ன?

6. ஏரித் தண்ணீர் வற்ற வற்ற எருமைக்கடா உப்பும் - அது என்ன?

7. உயரப் பறப்பவனுக்கு வால் உண்டு. கால் இல்லை .அது என்ன?

8. எட்டாத வெண்ணிலா, எங்க வீட்டு அடுப்பிலே காயுது. அது என்ன?



அடுப்பில் காயும் வெண்ணிலா!

9. உழைப்பில் மலரும் பூ; உடனடி உலரும் பூ. அது என்ன?

10. காற்றிலே பத்து மரம் அசைடது பிடுங்க முடியவில்லை. அவை என்ன?

- ஆர். அம்பிகா, மதுரை.

விடைகள் :
1. கடிகாரம், 2. பூசணிக்காய், 3. சூதாட்டம், 4. மின்னல், இடி, மழை, 5. புகை, 6. பணியாரம், 7. பட்டம், 8. தோசை, 9. வியர்வை, 10. விரல்கள்.



பால் பாயிண்ட் பேனாவின் மை கறையை எவ்வளவு சோப் போட்டுக் கழுவினாலும் போகாது. காட்டன் பட்டை சிறிது யுடிகொலனில் நனைத்து கறையின் மேல் தடவி வையுங்கள். சிறிது நேரம் கழித்து கசக்கினால் போயே போச்சு!

- நஸிஹா ஹஃபீஸ், கீழக்கரை.

இவை எல்லாமே
ஆஹா 50! தான்!

மின்சார/அண்டர்கிரவுண்ட் ரயில் நிலையங்களில் அடுத்து வரும் ஸ்டேஷன், இந்தந்த இடங்களுக்குச் செல்ல இங்கு மாற வேண்டும் என்ற அறிவிப்புகளையும் கேட்கலாம். இந்த முறையை தமிழ்நாட்டில் கொண்டு வந்தால், கூட்டத்தின் நடுவே இது எந்த ஸ்டேஷன் என்று குழம்ப வேண்டாமல்லவா?

- கோமதி சிதம்பரநாதன், திருநெல்வேலி.

பதநீர் சாதம்!

வாழைக்காய் தோல் சீவும்போதோ, அரியும்போதோ கைகள் கறுப்பாக ஆகிவிடும். ஒரு டீஸ்பூன் பொடி உப்பைக் கைகளில் நன்றாகத் தேய்த்துக் கொண்டு, தோல் சீவினாலோ, அரிந்தாலோ, கறுக்காது.

- வித்யா மூர்த்தி, பெங்களூர்.



வெயில் காலத்தில் பதநீர் சேர்த்து சாதம் செய்து தயிர் சாதத்திக்குட் பயன்படுத்தினால் உடம்புக்கும் குளிர்ச்சி. ருசியாகவும் இருக்கும்.

- என். ராஜேஸ்வரி, மதுரை -14.

வெளியூர் அல்லது வெளிநாடுகளில் இருக்கும் நம் குழந்தைகளின் சமையலை எளிதாக்க பருப்புப் பொடி, சாம்பார்ப் பொடி, ரசப்பொடி, வத்தக் குழம்புப் பொடி போன்ற பொடி வகைகளைச் செய்து அனுப்புகிறோம்.

இந்தப் பொடிகளை அடைக்கும் டப்பாக்களின் மேல் 'மார்க்கர்' பென் கொண்டு, பொடிகளை உபயோகிக்கும் முறை மட்டுமல்லாது, அவற்றைத் தயாரிக்கும் முறையையும் எழுதி விடவும். பொடிகள் தீர்ந்து விட்டால், நம் குழந்தைகளே தயாரித்துக் கொள்ள வசதியாக இருக்கும்.

- ரேவதி. எஸ். மேற்குத் தாம்பரம்.

சமீபத்தில் ஒரு வளைகாப்புக்குச் சென்றிருந்தேன். அந்தக் காலத்தில் கண்ணாடி வளையல்களை கயிற்றில் கோத்துத் தோளில் மாட்டி, தெருவில் விற்றுக் கொண்டு செல்வார்களே அவர்களை ஏற்பாடு செய்திருந்தனர். அத்தனை பெண்களுக்கும் ஒரு டஜன் கண்ணாடி வளையல்களைப் போடச் செய்தார்கள். பார்க்கவே மங்களகரமாக இருந்தது; நசிந்து வரும் வளையல் வியாபாரிகளை ஊக்குவித்தது போலவும் இருந்தது.

- வி. விஜயாராணி, கோயமுத்தூர்.

பல சமையல் கேஸ் சிலிண்டர்கள் மிகவும் அழுக்கான நிலையில் வருகின்றன. காலி சிலிண்டர்களை நன்றாகக் கழுவியபின் கேஸை நிரப்பிக் கொண்டு வர கேஸ் கம்பெனிக்காரர்கள் முன்வருவார்களா?

- வி. வெங்கடலெக்ஷ்மி, கோவை - 22.



விரைவீர்!

பெறுவீர் **9.75%**

வட்டி விகிதம்

மூத்தகுடிமக்களுக்கு - **9.75% p.a.**
வருடமயமாக்கப்பட்ட வட்டி விகிதம் 10.53%

மற்றவர்களுக்கு - **9.25% p.a.**
வருடமயமாக்கப்பட்ட வட்டி விகிதம் 9.96%

குறைந்தது ரூ. 10,000/-
மற்றும் ரூ. 1,000த்தின் மடங்குகளிலும்

இத்திட்டம் மார்ச் 31, 2007 வரை மட்டுமே

TMB 555 டெபாசிட்

என்ற குறைந்த கால இலாபகரமான திட்டத்தை TMB அறிமுகம் செய்கிறது. 555 நாட்களில் உங்கள் டெபாசிட் தொகைக்கு கூடுதல் தொகை சேரும். இன்றே முதலீடு செய்யுங்கள் இச்சிறப்பான திட்டத்தில்.

*நிபந்தனைகளுக்கு உட்பட்டது.

தமிழ்நாடு மெர்க்கன்டைல் பேங்க் லிட்.

Customer Oriented & Committed to Excellence

ESTD. 1921

பதிவு அலுவலகம் : 57, வி.இ. ரோடு, தூத்துக்குடி-628 002 இணையதளம் www.tmb.in

Demat Services • Mutual Funds • Free ATM Card • 100% RTGS enabled • 100% networked core banking



ரூ. 100 பரிசு பெறும் ஆலய அதிசயங்கள்



விக்கிரமாதித்தன் வழிபட்ட மகாகாளி!

திருச்சி, சமயபுரத்திற்கு கிழக்கில் உள்ள காளிக் கோயிலிலுள்ள அம்மன் மகாராஜ விக்கிரமாதித்தனாலும், மகான்கள் பலராலும் பூஜிக்கப்பட்டு, 'ஆனந்த சௌபாக்கிய சுந்தரி அழகம்மை' என்ற பெயருடன் விளங்குகிறாள். இந்த அம்பிகைக்குள் உஜ்ஜயினி ஓம் மகாகாளி அம்மன் சாந்நித்தியம் கொண்டிருப்பதாக ஐதீகம்.

தஞ்சையை ஆண்ட சரபோஜி மன்னர் இந்த அம்பிகையை வழிபட்டு, கட்டளைகளையும் ஏற்படுத்தி இருக்கிறார். இந்த ஆலயத்திலுள்ள சக்தி தீர்த்தம் பலவித நோய்களைத் தீர்த்து வைக்கிறது.

- எஸ். பவித்ரா, வந்தவாசி.



திருச்சிக்கு அருகே உள்ள 'திருவெள்ளரை' என்னும் பாடல் பெற்ற வைணவத்தலம் பல சிறப்புகளைக் கொண்டது. அங்குள்ள திருக்குளம் ஸ்வஸ்திக் வடிவத்தில் அமைக்கப்பட்டுள்ளதால், குளத்தின் ஒரு கரையில் குளிப்பவர்களை மறு கரையில் உள்ளவர்களால் பார்க்க முடியாது. அந்தக் காலத்திலேயே என்னவொரு கட்டடத் தொழில்நுட்பம்!

- வி. சுபாஷிணி, ராமாபுரம்.

கர்நாடகாவில் ஸ்ரீரங்கப்பட்டினம் அருகில் தொண்டனூர் என்ற திவ்யதேசம். பெருமாள் நம்பிநாராயணன்; தாயார் அரவிந்தநாயகி. உள்ளே ஒரே இருட்டு. ஒரு கை விளக்குதான். பெருமாளைப் பார்க்க முடியவில்லை. சந்நிதியிலிருந்து 30 அடி தூரத்தில் (நுழைவாயில் அருகில்) ஒருவன் பெரிய நிலைக் கண்ணாடியை வைத்துக் கொண்டு, சூரிய ஒளியை ஃபோகஸ் செய்து காட்ட, பெருமாள் தேஜோமயமாய் ஜகஜ்ஜோதியாய் தரிசனம் தந்தார். தாயாருக்கும் அப்படியே கண்ணாடி காட்ட நல்ல ஒளிமயமாகக் காட்சி அளித்தார். பட்டிதேவன் என்ற அரசன் தொண்டர்களுடன் ராமானுஜருக்குத் தொண்டு செய்ததால் 'தொண்டனூர்' என்று பெயர் பெற்றது.

- பத்மா ராமஸ்வாமி, திருச்சி.



"பாப்பாதான் தங்கம்!"



என் மூன்றரை வயதுப் பேரன் எப்பொழுது பார்த்தாலும் விரல் சூப்பிக் கொண்டிருப்பான். நாங்கள் எவ்வளவு மிரட்டியும் அவன் அந்தப் பழக்கத்தை விட வில்லை.

ஒருநாள், நான் காய்கறிகளை வெட்டும் போது கத்தி என் விரலில் பட்டு இலேசாக ரத்தம் வந்து விட்டது. உடனே நான் ரத்தம் வந்த விரலை வாயில் வைத்துச் சூப்பினேன். அதைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த என் பேரன், "நான் கைசூப்பினா மட்டும் அடிக்கறீங்களே, நீங்க மட்டும் கை சூப்பலாமா?" என்று கேட்டானே ஒரு கேள்வி! என் கைவலியையும் மறந்து சிரித்து விட்டேன்!

- பிரேமா சாந்தாராம்,
சென்னை - 110.

என் தங்கையின் மகன் துரை நாராயணனுக்கு வயது ஐந்தாகிறது. தினசரி காலையில் பள்ளிக்கூடம் போகும்போதெல்லாம் நான் அவனிடம் "பள்ளிக்கூடத்தில் மணி அடித்ததும் உடனே நேராக வீட்டுக்கு வந்துவிட வேண்டும். எங்கும் நிற்கக் கூடாது" என்று சொல்லி அனுப்புவேன்.

அன்று ஒருநாள் பகல் பதினொரு மணிக்கெல்லாம் புத்தகப் பையுடன் பள்ளிக்கூடத்திலிருந்து வீட்டுக்கு ஓடி வந்து விட்டான். எங்களுக்குச் சந்தேகம் வரவே, "இவ்வளவு சீக்கிரமாகவா பள்ளிக்கூடம் விட்டு விட்டார்கள்?" என்று கேட்டோம். அதற்கு அவன், "நீங்கதானே சொன்னீங்க மணி அடிச்சதும் நேரா வீட்டுக்கு வரணும்னு. என் பக்கத்திலே உட்கார்ந்து இருக்கிற மணி என்னை அடிச்சிட்டான். அதுதான் வீட்டுக்கு ஓடி வந்துட்டேன்" என்றதும் சூழ்நிலையையும் மறந்து சிரித்தோம்.



- எஸ். விஜயலட்சுமி சங்கரதாஸ்,
ஸ்ரீவில்லிப்புத்தூர்.



சதாம் உசேன் தூக்கிலிடப்பட்ட செய்தியை, டி.வி.யில் பார்த்ததும், தண்டனை சரியென்றும், தேவையில்லை என்றும் விமர்சனங்கள் வந்தன. ''ஒரு நாட்டின் அதிபரை இப்படி அகௌரவமாகக் கொன்றிருக்க வேண்டாம்'' என்றேன்.

உடனே எங்கள் வீட்டுக் குட்டி ஜனனி சொன்னாள். ''கவலைப்படாதீங்க, பெரியம்மா. இன்னிக்கு வைகுண்ட ஏகாதசி; சதாம் உசேன் நேராக சொர்க்கம் போய் விடுவார்.''

அனைவரும், ஆச்சரியப்பட்டோம், ஜனனியின் சுட்டிப் பேச்சால்!

- என். கோமதி,
நெல்லை - 7.

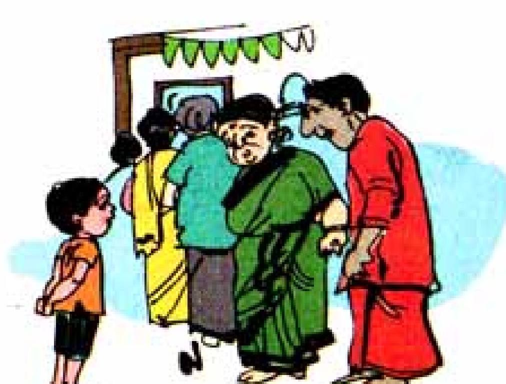


அம்மா கேட்டால், 'அம்மா தங்கம்' என்றும், அப்பா கேட்டால் 'அப்பா தங்கம்' என்றும், ஆயா கேட்டால் 'ஆயா தங்கம்' என்றும் சொல்வது என் இரண்டு வயது மகள் ஐஸ்வர்யாவின் பழக்கம். ஒருமுறை மூவரும் ஒன்று சேர்ந்து "நீ யார் தங்கம்?'' என்று கேட்டதும்... சுற்றும் முற்றும் பார்த்துவிட்டு... சிரித்துக் கொண்டே ''பாப்பாதான் தங்கம்'' என்று சொல்லிவிட்டு ஓடியே விட்டாள்!

- எஸ்.சந்திரமுகி,
ஈரோடு.

எங்கள் எதிர் வீட்டில் ஐயப்பன் பூஜை நடந்து கொண்டிருந்தது. என் அக்கா மகள் சுஜாதா தன் குழந்தை சுக்லேஷுடன் எங்கள் வீட்டுக்கு வந்திருந்தாள். எல்லோருமாக பூஜைக்குப் போனோம். சுக்லேஷ் அத்தனை நாட்கள் அமெரிக்காவில் இருந்து விட்டு சமீபத்தில்தான் இந்தியா வந்திருந்தான். எல்லோரும் ஒன்றாக வரிசையில் அமர்ந்து பஜனைப் பாடல்கள் பாடுவதை உன்னிப்பாகக் கவனித்தான். கடைசியில் பூஜை முடிந்து தீபாராதனை காட்டும் போது அனைவரும் எழுந்து கூட்டமாக முன் செல்ல முயன்றனர். இதைக் கவனித்த அவன், கைகளைப் பின்னால் கட்டிக் கொண்டு அமைதியாக ''கம் இன் க்யூ ப்ளீஸ்'' என்றதும், பெரியவர்கள் அனைவரும் வாயடைத்துப் போனார்கள்.

- சி.எஸ். சித்ரா,
கோயமுத்தூர் - 9.



இவை எல்லாமே ஆஹா 50! தான்!

விருந்தினருக்குக் காப்பி கலக்கும் முன்பே, ''உங்களுக்கு சர்க்கரை எத்தனை ஸ்பூன் போட வேண்டும்?'' என்று கேட்டுத் தெரிந்துக் கொள்ளுங்கள். காப்பி கொடுத்தபின் அவர்கள், ''நான் சர்க்கரை போட்டுக் கொள்ள மாட்டேன்'' என்றோ, ''அரை ஸ்பூன் போதும்'' என்றோ சொன்னால் நாம் தர்மசங்கடத்தில் விழிக்க வேண்டியிருக்கும்.

- என். விஜயலெட்சுமி, திருக்கோவிலூர்.

நிறம் மாறும் சாதம்!

பட்டு அல்லது பருத்தித் துணிகளைக் கத்திரிக்கும் போது, முதலில் அந்தத் துணிகளிலிருந்து ஒரு நூலை, மெதுவாக உருவி எடுத்து விடுங்கள். இதனால் துணியின் இடையில், நீண்ட இடைவெளி உண்டாகும். அதன் வழியாக, கத்தரிக்கோலைச் செலுத்தி சுலபமாகக் கத்தரிக்கலாம்.

- ஜெய் சம்பத், அரும்பாக்கம்.



வங்கியிலோ, தபால் ஆபீஸிலோ, வேறு எந்த நிதி நிறுவனத்திலோ பணம் எடுத்தாலும் அதைப் பொது இடத்தில் வைத்துத்தான் எண்ண வேண்டியிருக்கிறது. இது போவோர் வருவோர் கவனத்தை ஈர்க்கிறது. அதற்கு என்று ஒரு தனி அறையோ, மறைவிடமோ அமைத்தால் வீண் டென்ஷன் இருக்காது.

- பி. ஜானகி, பாளையங்கோட்டை.

திடீர் என நண்பர்கள், உறவினர்கள் வீட்டுக்குப் போகும்படி நேரிட்டால் முன் யோசனையாக பால் பாக்கெட் வாங்கிப் போவது நல்லது. அந்த அகாலவேளையில் நமக்கு காப்பிப் போட்டுத் தர வீட்டில் பால் இல்லாவிட்டால் அவர்கள் கடைக்குப் போக நேரிடும். வீண் அலைச்சல் எதற்கு?

- எஸ். சித்ரா, சென்னை - 4.

ஹோட்டல்களில் சாதம் வெள்ளை வெளேரென இருக்க வேண்டுமென்பதற்காக சுண்ணாம்பு நீரைக் கலந்து விடுகின்றனர். இது வயிற்றைப் புண் ஆக்கி விடும். ஓட்டலுக்குச் செல்லும்போது ஒரு ஸ்பூன் மஞ்சள் தூளை, பொட்டலம் கட்டி எடுத்துச் செல்லுங்கள். சாதத்தைப் பரிமாறியவுடன், சிறிதளவு சாதத்தை இலையின் ஓரத்தில் வைத்து அதனுடன் மஞ்சள் தூளைக் கலந்து பிசையுங்கள். சாதத்தில் சுண்ணாம்பு கலக்கப்பட்டிருந்தால் சாதம் உடனடியாக சிவப்பு நிறமாக மாறிவிடும். அதன் பிறகாவது அத்தகைய ஹோட்டல்களில் சாப்பிடுவதைத் தவிர்த்து விடலாமே!

- ஆர். பிரசன்னா, கரூர்.

அமாவாசை, கிருத்திகை போன்ற நாட்களில் விரதம் எடுப்பவர்கள் கேழ்வரகு மாவு, கருப்பட்டி, கறுப்பு எள்ளு, ஏலப்பொடி ஆகியவற்றை உருண்டை பிடித்துச் சாப்பிட்டால் உடல் சோர்வு நீங்கி தெம்பு உண்டாகும்.

- என். உஷாராணி, சென்னை - 75.

ஜலதோஷத்தால் வரும் தலைவலிக்கு சின்ன வெங்காயம் நான்கை எடுத்து, அம்மியில் நீர் விடாமல் அரைத்து எலுமிச்சம்பழச் சாற்றில் கலந்து நெற்றியில் பற்றுப் போடவும்.

- ந. வசந்தா, சாத்தூர்.

என்னை விட்டுப் போகாதே!

சுபா

திடீரென்று குரலெழுப்பிக் கத்தும் மாதங்கியை திலகன் மிரட்சியுடன் பார்த்தான்.

''மாதங்கி...'' என்று என்னவோ சொல்ல முனைந்தான்.

அவள் தன் கைகளை அறைந்து கும்பிட்டாள். ''தயவுசெஞ்சு என்னை நிம்மதியா விட்டுட்டுப் போயேன்...''

திலகன் அவளுடைய கோபத்தைப் புரிந்து கொண்டான்.

அடுப்பில் வைத்த பாத்திரத்தை ஒருமுறை கவனப்பிசகாக அவன் தொட்டு விட்டான். தீய்ந்து விட்டது. விரல்களை உதறிக் கொண்டு அவன் நின்றிருந்த போது, அவனுடைய உதவியாளன் புதிய காரைப் பற்றிய விளம்பரத்தை ஆவலுடன் கொண்டு வந்து காட்டினான். அந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் அவனிடம் திலகன் என்ன எகிறு எகிறினான்! தவிர்க்க முடியாத காயங்கள் காரணமற்ற கோபத்தைக் கொண்டு வருவது வழக்கம்தான்.



இந்த நேரத்தில் தன் நியாயங்களை எடுத்துச் சொல்லிக் கொண்டிருப்பதில் அர்த்தமில்லை. திலகன் மெள்ள அங்கிருந்து நகர்ந்தான். வழக்கமாக பூபதி படுத்திருக்கும் வார்டுக்கு நடந்தான்.

"வாங்க தம்பி."

பூபதியின் படுக்கைக்கு அடுத்த படுக்கையில் வழக்கமாகப் படுத்திருக்கும் கிழவியின் குரல் வரவேற்றது.

மாதங்கி திருப்பிக் கொடுத்த பணத்தைக் திலகன் கிழவியிடம் கொடுத்தான்.

''மாதங்கிக்குத் தேவைப்படலாம். ஆனா, இப்ப வாங்கிக்கற மூடுல அவங்க இல்லை... நீங்க கொடுத்திருங்க. ஏதாவது அவசியம்னா, ஃபோன் பண்ணச் சொல்லுங்க.''

கிழவி யோசிக்கும் முன் திலகன் அங்கிருந்து வேகமாக வெளியேறினான்.

சற்று நேரம் கழித்து மாதங்கி சிவந்த கண்களுடன் அதே அறைக்குள் வந்தாள்.

"கண்ணு.. இங்க வா" என்றாள், கிழவி.

மாதங்கி அருகில் வந்ததும், "திலகன் தம்பி மனசு நோகும்படியா ஏதாவது சொன்னியா?" என்றாள்.

மாதங்கி திடுக்கிட்டு நிமிர்ந்தாள்.

"உன்கிட்ட கொடுக்கச் சொல்லி இந்தப் பணத்தை திலகன் தம்பி கொடுத்திட்டுப் போச்சு..."

கிழவி பணத்தை நீட்டினாள். மாதங்கியால் கண்ணீரை அடக்க முடியவில்லை.

"உன் கிறுக்குப் புருஷன் உன்னை ஏதாவது தப்பா சொல்லிட்டானா?"

மாதங்கி உடைந்தாள். கிழவியின் மடியில் தலையைப் புதைத்துக் கொண்டு அழுதாள். வார்டில் இருந்த மற்றவர்கள் நனைந்த கண்களுடன் பார்த்தார்கள். கிழவியின் கை அவள் முதுகை ஆதரவாக வருடிக் கொடுத்தது.

"என்ன நடந்திச்சுன்னு நர்ஸ் வந்து சொன்னாங்க. அப்படியா கேட்டான்

அந்த ராட்சஸன்!"

யாரிடமாவது பகிர்ந்து கொண்டால்தான் மனம் ஆறும் எனத் தோன்றியதா என்று தெரியவில்லை. பூபதி முந்தின இரவு அவன் எங்கே தங்கினான் என்று கேட்டதைப் பற்றி மாதங்கி கண்ணீருடன் கிழவியிடம் சொன்னாள்.

"அடப்பாவி!" மாதங்கி திடீரென்று





கணபதி, முருகன், வெங்கடேஸ்வரா, காமாட்சி, சாயி என்று தெய்வங்களின் பெயர்களில் கம்பெனி நட்த்துபவர்கள் 'டிரேட்' மார்க்காக பெயரை மட்டும் போடலாமே. படங்கள் வேண்டாமே. படம் போட்ட கவர்களைக் கிழிப்பதற்கும், குப்பையில் போடுவதற்கும் மனம் சங்கடப்படுகிறது. செய்வார்களா?

- ஜி. விஜயம், புதுச்சேரி.

நாடக மேடையில் நிற்பவளைப் போல் உணர்ந்தாள். அத்தனை கண்களும் அவளையே பார்ப்பதைப் போல் உணர்ந்தாள். கண்களைத் துடைத்துக் கொண்டாள்.

"சரி, இந்தா பணம். திலகன் தம்பி நல்லவனாத் தெரியுது, கண்ணு. அவனை எடுத்தெறிஞ்சு பேசாதே."

மாதங்கி எழுந்தாள். பணத்தைப் பையில் அழுத்தி விட்டு, மாற்று உடைகளை எடுத்துக் கொண்டாள்.

காலையில் சிற்றுண்டி இறங்கவில்லை; மதியம் உணவு இறங்கவில்லை. மாதங்கி மிகவும் யோசித்து விட்டுத் தொலைபேசிப் பெட்டியை அடைந்தாள். முதல் மணியிலேயே திலகன் எடுத்தான்.

"சொல்லு மாதங்கி."

"ஸாரி, திலக்..."

"எதுக்கு?"

"எல்லாத்துக்கும்" என்றாள். சட்டென்று தொடர்பைத் துண்டித்து விட்டாள்.

அவசர சிகிச்சைப் பிரிவை அவள் நெருங்கிய சமயம்,

"சாப்பிட்டியாம்மா?" என்ற பரிச்சயமான குரல் கேட்டு மாதங்கி திரும்பினாள்.

வழக்கமாக பூபதிக்கு அடுத்த படுக்கையில் படுத்திருக்கும் அதே கிழவி.

"என் ராசி, உன் புருஷன் போகற எடத்துக்கெல்லாம் நானும் போயிட்டிருக்கேன். திடீர்னு இதயத்துல வலி அதிகமாச்சு... என்னையும் இங்கே தூக்கிட்டு வந்துட்டாங்க..." என்று சின்னச் சிரிப்புடன் சொன்னாள், கிழவி.

"நாளைக்கே சரியாயிடும் பாருங்க" என்று மாதங்கி அவள் கையை அழுத்திக் கொடுத்தாள்.

நள்ளிரவு தாண்டிய நேரம்.

பூபதிக்குத் திடீரென்று விழிப்பு வந்தது.

முகமூடியில் உயிர்வாயு வருவது நின்று போய், சுவாசம் திணறியது. நர்ஸை அழைக்கும் அழைப்புமணியின் பொத்தானைத் தேடி அவன் கை நகர்ந்தது.

அந்தக் கையை எலும்புகள் துருத்திய கை ஒன்று இறுகப் பற்றியது.

கண்களைத் திறந்தான்.

மசமசப்பான பார்வையில் நிழலுருவமாகக் கிழவி தெரிந்தாள்.

பக்கத்துப் படுக்கையில் படுத்திருக்க வேண்டியவள் எப்போது எழுந்தாள்? எப்படி இங்கே வந்தாள்? என்ன செய்கிறாள்?

கேள்விகள் அவனைக் குழப்பமாகத் தாக்கின.

மருந்துகளின் தீவிரத்தில், ஏதாவது மாயத் தோற்றமா?

அரை வெளிச்சத்தில் கிழவியின் முகத்தில் தெரிந்த தீவிரமும், புன்னகையும் அவனுடைய மூலம் வரை குடைந்தன.

பின்னிரவு.

மருத்துவமனையின் சந்தடிகள் முற்றிலுமாக அடங்கி விட்ட நேரம்.

மாதங்கி மர பெஞ்சில் ஒருக்களித்துச் சுருண்டு படுத்திருந்தாள். தூக்கம் வராமல் கொசுக்களுடன் போராடிக் கொண்

டிருந்தாள்.

நர்ஸ் கண்களில் தட்டுப்படும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் பூபதியைப் பற்றி விசாரிப்பவள், அன்றைக்கு இரண்டே தடவைதான் பூபதியை உள்ளே போய்ப் பார்த்திருந்தாள். நர்ஸைப் பார்த்த போதெல்லாம் புன்னகை செய்தாளே தவிர, ஒரு வார்த்தை கூட அவனைப் பற்றிக் கேட்கவில்லை.

மதியத்துக்கு மேல் அவளைப் பார்த்து, "பூபதிக்கு இப்ப தெளிவாயிடுச்சு. தப்பிச்சிட்டாரு... நாளைக்குக் காலைல ரூமுக்கு மாத்திரலாம்" என்று டாக்டர் ரமணன் சொன்னபோது கூட அவள் சந்தோஷமும் இல்லாமல், கவலையும் இல்லாமல் தலையாட்டினாள்.

திடீரென்று சலனங்கள் எல்லாம் அடங்கி அமைதியாகி விட்ட நீர்ப்பரப்பு போலாகி விட்டது இதயம்.

ஆனாலும் ஏன் உறக்கம் வர மறுக்கிறது?

திலகனாவது தூங்கியிருப்பானா?

அவள் சொன்னதைப் பெரிதாக எடுத்துக் கொண்டு அவன் வராமலேயே இருந்து விடப்போகிறானா? அல்லது வழக்கம் போல் அவளைப் பொறுத்துக் கொண்டு வந்து நிற்கப் போகிறானா?

"மாதங்கி மேடம்..."

டாக்டர் ரமணனின் குரல் அவளைக் கலைத்தது. வாரிச் சுருட்டிக் கொண்டு எழுந்தாள்.

"ஐ'ஆம் ஸாரி" என்றார், டாக்டர் தலையைக் குனிந்து கொண்டு.

"டாக்டர்?"

"நல்லா ரிகவர் ஆயிட்டு வராருன்னு நெனைச்சேன்... ஆனா, பூபதி..."

"எப்... எப்படி?"

டாக்டர் உதடுகளைப் பிதுக்கினார்.

"தூக்கத்திலேயே கார்டியாக் அரெஸ்ட். கடவுள் சித்தம்" என்றார்.

அவள் உடைந்து அழுவாள், எப்படி ஆறுதல் சொல்வது என்று அவர் வார்த்தைகளை அமைத்துக் கொண்டிருந்தார். ஆனால், அவள் முகம் இறுக்கமாயிருந்தது. கண்கள் முற்றிலும் உலர்ந்திருந்தன.

"ஏதாவது பணம் கட்டணுமா?" என்றாள்.

"இப்ப எதுவும் வேண்டாம்..." என்றவர் நிமிர்ந்தார். "திலகனுக்கு நான் சொல்லணுமா? நீங்க சொல்லிடறீங்களா?" என்றார்.

"விடியட்டும். நானே சொல்றேன்" என்றாள், மாதங்கி.

"உங்களுக்கு விடிஞ்சுருச்சு" என்று சொல்லிவிட்டு டாக்டர் ரமணன் சரேலென்று அங்கிருந்து விலகினார்.

அரக இயந்திரம் தன் பல் சக்கரங்களைத் திக்கித் திக்கித்தான் நகர்த்தியது. எத்தனைக் காகிதங்கள்!

பூபதியைத் தூக்கி வந்து வெளியே வைத்த போது கூட மாதங்கி அழவில்லை.

அவளைத் தொந்தரவு செய்யாமல், திலகனே எல்லாவற்றையும் முன்னின்று கவனித்துக் கொண்டான். எந்தக் குறையும் வைக்காமல், மின்தகனம் வரை அவன்

எங்கள் வீட்டில் நாங்கள் எந்தப் பொருள் வாங்கினாலும் உடனே அதற்கென்று ஒரு ஃபைல் போட்டு விடுவோம். (உ.ம்:) டிவி, ஃப்ரிட்ஜ், கிரைண்டர்) அந்தந்த பொருள் சம்பந்தப்பட்ட பேப்பர்களை அந்தந்த ஃபைலில் வைத்து விட்டால் தேவைப்படும்போது எடுத்துப் பார்க்க வசதியாக இருக்கும். கொட்டிக் கிளற வேண்டாம். நீங்களும் இதைக் கடைப்பிடிக்கலாமே!

- எஸ். பத்மினி,
கோயம்புத்தூர்.





குழம்பு கெட்டியாக இருக்க, அரிசி மாவையோ, கடலை மாவையோ கரைத்து ஊற்றுவார்கள். இதனால் குழம்பு சில சமயம் 'கொழகொழ' என்று ஆகி சுவையைக் கெடுத்துவிடும். புழுங்கலரிசியைப் பொன்னிறமாக வாசனை வரும் வரை வறுத்துப் பொடித்து வைத்துக் கொண்டால், கொழ கொழப்பு ஆகாது. வாசனையும் பிரமாதமாக இருக்கும்.

- நே. கிரிஜா மகாதேவன், விழுப்புரம்.

ஏற்பாடு செய்திருந்தான்.

வார்டுக்குப் போய் எல்லோரிடமும் சொல்லிக் கொண்ட போது கூட மாதங்கியின் கண்களில் கண்ணீர் இல்லை. அவளைப் பற்றி அவளுக்கே அவ்வப்போது கவலை வந்தது. அந்த அளவுக்கு அவள் உலர்ந்து விட்டாளா என்ன?

குருக்கள் பெண் மாதங்கியை இழுத்து நெற்றியில் முத்தமிட்டாள்.

"இனிமே சந்தோஷமா இருங்க."

மற்றவர்கள் எல்லோரும் புன்னகையுடன் விடை கொடுத்தார்கள்.

கிழவி?

அவளிடம் சொல்லிக் கொள்ளவில்லையே? தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவுக்கு மாதங்கி போனாள்.

அவளைப் பார்த்ததும் கிழவி கையை அழுத்திக் கொடுத்தாள்.

"பாட்டி... அவர்..."

கிழவி பெரிதாகப் புன்னகை செய்தாள்.

"தெரியும், கண்ணு.. உனக்கு சந்தோஷமா?"

மாதங்கி புரியாமல் அவளைப் பார்த்தாள்.

"நீ இனிமே சுதந்திரமா இருக்கலாம்."

மாதங்கிக்கு எதுவோ புரிகிற மாதிரியும் இருந்தது; புரியாதது மாதிரியும் இருந்தது.

"என்னை எதுவும் கேக்காதே. ராசாத்தி.. சந்தோஷமாப் போயிட்டு வா.. திலகன் தம்பியைக் கவனமாப் பார்த்துக்க."

கிழவி உயிர்க்காற்று முகமூடியை மறுபடி மூடிக் கொண்டாள்.

கடற்கரையில் கொதிக்கும் மணலில் மாதங்கி முழங்காலிட்டு அமர்ந்திருந்தாள்.

திலகன் சிறு பானையில் பூபதியின் மிச்சத்தை எடுத்து வந்திருந்தான். அதை அலைகளில் கரைத்து விட்டு வரப் போயிருந்தான்.

அலைகளிலிருந்து பார்வையைத் திருப்பினாள்.

வேறொரு பக்கம் படகுகள் கரை சேர்ந்திருந்தன. வலைகள் இழுபட்டு அவற்றில் கடைசித் தீனிறலாக மீன்கள் துள்ளிக் கொண்டிருந்தன.

பயன் முடிந்து தூக்கியெறியப்பட்ட காகிதம் ஒன்று காற்று புரட்டிய திசையில் எல்லாம் தனக்கே உயிர் இருப்பது போல் விரைந்து கொண்டிருந்தது.

அவளுடைய மிகப் பழைய நினைவுகளைக் கிளறுவதைப் போல், வெயிலைப் பொருட்படுத்தாமல், சில இளம் ஜோடிகள் கடற்கரையில் அங்கங்கே சிதறியிருந்தார்கள்.

அவள் முன் ஒரு நிழல் நீண்டது. நிமிர்ந்தாள். ஈர வேட்டியும், மார்பை மூடும் ஈரத் துண்டுமாக திலகன் நின்றிருந்தான்.

"மாதங்கி.. வா போலாம்" என்றான்.

மாதங்கி கண்களைச் சுருக்கிக் கொண்டு அவனை நிமிர்ந்து பார்த்தாள்.

"எங்கே?" என்றாள்.

(அடுத்த இதழில் முடியும்)



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை – 63. போன் : 22760612.
City Office No.7,முதல் மாடி, வேலு தெரு, மேற்கு மாம்பலம்,
(அயோத்யா மண்டபம் அருகில்) சென்னை – 33.போன் 23714942.

கிளை நிறுவனம் : புதிய எண். 16, பழைய எண். 19, முதல் மாடி, 30வது தெரு,
தில்லைகங்கா நகர், நங்கநல்லூர், சென்னை – 600 061. போன் : 22333214

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர், வணக்கம்!

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த 18 ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் **"ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்"** தாய், தந்தையற்ற, திக்கற்ற மற்றும் வறுமை கோட்டின் கீழ் வாழும் 200 மாணவ மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன், உணவு உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு, நல்ல முறையில் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர் ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

• காலை சிற்றுண்டி (200 பேருக்கு)	ரூ.	1,000/-
• மதிய உணவு	ரூ.	2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
• இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித்தொகை	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	12,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	2,00,000/-

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

மேலும் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், தொழில்/வியாபாரம் தொடங்கிய நாள், மற்றும் இதர பண்டிகை நாட்களான தீபாவளி, பொங்கல், கிறிஸ்துமஸ், ரம்ஜான் போன்றவைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து ஒன்றை அளித்து அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம் என்ற பெயருக்கு **Cheque / DD / MO** மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர் நல்லாசியுடன்
நிர்வாகம்



இரவில் படுப்பதற்கு முன் சூடான பாலில் அரை டீஸ்பூன் சுக்குப் பொடி போட்டு, ஒரு டீஸ்பூன் தேனுடன் கலந்து பருகி வந்தால், தூக்கமும் நன்றாக வரும்; வறட்டு இருமல் நிற்கும்.

- வித்யா மூர்த்தி, பெங்களூர்.



பல லட்சங்கள் செலவழித்து கல்யாண மண்டபம் கட்டுகிறார்கள். ஹோமப் புகை வெளியேறும்படி எலக்ட்ரிக் புகைபோக்கி ஒன்றை வைக்கக் கூடாதா? எல்லோருக்கும் கண்ணைக் கரிப்பது இருக்கட்டும். இதய நோயாளிகள், ஆஸ்துமா நோயாளிகள் சிரமம் குறைய உதவுமே! இதைத் திருமண மண்டப உரிமையாளர்கள் கவனிப்பார்களா?

- ஆர். பார்வதி, சென்னை.



முடி அதிகமாக உதிர்ந்தால் பூண்டை இடித்து மண்டை ஓட்டில் தேயுங்கள். அந்தப் பகுதியில் ரத்த ஓட்டம் அதிகரித்து முடி உதிர்வது குறையும்.

- என். தஞ்சியம்மாள், வாணியம்பாடி.



அர்த்தமுள்ள அடையாளம்!

சமீபகாலத்தில் நமது இளையதலைமுறையிடையே நமது பண்பாட்டுக்கு முரண்பட்ட ஒரு பழக்கம் ஊடுருவியுள்ளது. கோயில்களிலும், பெரியோர்களை நமஸ்கரிக்கும் போதும், வலது கை ஆட்காட்டி விரலை மடித்து கீழ் உதட்டைத் தொடுகிறார்கள். இது வெளிநாட்டுப் பழக்கம்! நமது வீடுகளிலும், முக்கியமாகப் புனித ஸ்தலங்களிலும் உதட்டைத் தொடுவது, எச்சில் என்பதால் நிராகரிக்கப்பட்டுள்ளது.

தீபாராதனை செய்யப்படும்போது அந்த திவ்யஜோதியை இரண்டு கைகளிலும் ஏற்று, இரண்டு கண்களிலும் ஒற்றிக் கொண்டு, இதயத்தில் (நெஞ்சில்) தொடுவது நம் பழக்கம்.

ஜோதியுடன் கூடிய தெய்வ ஸ்வரூபத்தைக் காண காரணமாகியுள்ள நம் கண்களுக்கு நன்றி தெரிவிப்பதுடன், இந்தத் தெய்வ ஸ்வரூபத்தை நமது இதயத்தில் பதியவைக்கும் அடையாளமாகத்தான் நமது கைகளை நெஞ்சில் தொடுகிறோம்.

இத்தகைய அர்த்தமுள்ள நமது பண்பாட்டு பழக்கங்கள் தொடர நாம் முன்னிற்போம்.

- எம். ஆர். ராஜாம்பாள்,
கோயமுத்தூர்.



சிலருக்கு மாதவிலக்கின் போது வயிற்றுவலி அதிகம் இருக்கும். அப்போது முருங்கைக்கீரையை ஆய்ந்து கழுவி சிறிது நல்லெண்ணெய் விட்டு உப்புப் போட்டு வதக்கிச் சாப்பிட்டால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். இது அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை.

- பி. சூடாமணி,
சாலிக்கிராமம்.

ஆஹா 50!



இஷ்டப் பிரவேசம்



"என்னப்பா, செல்வம், என் சக்திக்கும் மீறி ஒரு ப்ளாட்டை வாங்கறேன். நீ இன்னும் வேலையை முடிக்கலைன்னா எப்படிப்பா? ஐந்நூறு பத்திரிகைக்கும் மேல வச்சிருக்கேன்" கவலையுடன் கேட்டான் ராஜாராமன்.

"ஸார், எல்லாம் ரெடியா இருக்கு. மூணே நாள்ல ரெடியாயிடும். உங்ககிட்ட ஒரு விஷயம் பேசணும். அதுக்குத்தான் வெயிட் பண்ணிக்கிட்டிருந்தேன்."

"என்ன சீக்கிரம் சொல்லு. அது ஏறிடுச்சு, இது ஏறிடுச்சுன்னு எக்ஸ்ட்ரா பணம் கேட்டே, தெரியும் சேதி."

"நான் சொல்ல வந்ததை மொதல்ல கேளுங்க. அக்ரிமெண்டுபடி மொசைக் தரையும், ரெண்டு பாத்ரூம்களுக்கும் சிமெண்ட் டைல்ஸும்தான் போட்டிருக்கு. மத்த ஃப்ளாட்காரங்கள்லாம் வழவழா பளபளான்னு ஸ்பார்டெக் டைல்ஸ் போட்டுக்கிட்டாங்க. ரொம்ப அதிகமில்லே, வித்தியாசப் பணத்தை மட்டும் நீங்க கொடுத்தா போதும். என்ன சொல்றீங்க?"

"வேணாம்பா. நீ அக்ரிமெண்ட்படியே முடிச்சுக் கொடு. எந்த மாற்றமும் வேணாம். இப்பவே வேலைய ஆரம்பி. எனக்கு புதன் கிழமை ரெடியாகணும். என்ன சரியா?"

ராஜாராமனோ மறு யோசனைக்கே இடம் கொடுக்காமல் தீர்மானமாகச் சொல்லிவிட்டுக் கீழே இறங்கினார். இந்திரா பதிலேதும் பேசாமல் வந்து கொண்டிருந்தாள். அவளுக்கு இந்த முடிவில் இஷ்டமில்லை என்று வெளிப்படையாகத் தெரிந்தது.

மோட்டார் பைக்கை ஸ்டார்ட் செய்யும்போது மெதுவாக ஆரம்பித்தாள். "ஏங்க, இவ்வளவு செலவு செஞ்சு வீடு வாங்கறோம். தரை போடறதுல எதுக்குங்க குறைவைக்கணும்? சரி, வேண்டாம்னே வைச்சுக்கிட்டாலும் எவ்வளவு வித்தியாசம்னு கேட்டிருக்கலாம் இல்லையா?"

ராஜாராமன் சிரித்துக் கொண்டார். "இந்திரா, நான் ஏதோ காசை மிச்சம் செய்யணும்னு சொன்னேன்னு நினைக்கிறியா? இல்லம்மா. என்னோட அப்பா அம்மாவும் உன்னோட அப்பா அம்மாவும் நம்ம வீட்டுக்கு அடிக்கடி வருவாங்க; தங்குவாங்க. அவங்களுக்கு 'வழவழ' தரையெல்லாம் ஒத்துவருமா? நான் வேல பார்க்கற நர்சிங்ஹோம்ல வர்ற வயசானவங்கள்ல நெறைய பேரு பாத்ரூம்ல வழுக்கி விழுந்து காலை ஒடைச்சிக்கிட்டவங்கதான். அதனாலதான் சொல்றேன்."

இந்திரா இந்த முறை பதிலேதும் பேசாததற்கு அர்த்தமிருந்தது. ●

சுபஸ்ரீ நடராஜன்



வாசகர் பக்கம்

ஆபத்து—1

சமீபத்தில் விஜய் டீவியில் 'ஜில்லுனு ஒரு ஜோடி' நிகழ்ச்சியைப் பார்த்தேன்.

காதல் ஜோடி ஒன்று, ஓடிப் போய் திருப்பதியில் கல்யாணம் முடித்து அங்கிருந்து ஃபோனில் பெற்றோருக்குத் தெரிவித்துவிட்டு, மைசூர், பெங்களூர் போய் தேனிலவு கொண்டாடி ஊர் திரும்பியதை மிக ஜாலி யாகச் சிரித்துக் கொண்டே சொன்னார்கள். பேட்டி எடுத்த வரும் 'காதல்' பற்றிப் பேசி விட்டு அவர்களுக்குப் பரிசும் தந்தார்.

ஆனால் அந்த பத்து நாட்களில் அவர்களது பெற்றோர் மனது என்ன பாடுபட்டிருக்கும்? சுற்றத்தாரின் கேவலப் பேச்சுகள் எவ்வளவு? மற்ற பெண் குழந்தைகளின் எதிர்காலம் என்னாகும்?

இதையெல்லாம் துளி கூட நினைத்துப் பாராமல் அவர்களது உற்சாகமான பேட்டி வேறு!

இந் நிகழ்ச்சியைப் பார்க்கும் இளைய தலைமுறையின் மனம் கெட்டுப் போகாதா?

- எஸ். பானு, திருச்சி - 2.

ஆபத்து—2

பிளஸ்டு படிக்கும் என் மகளுடன் படிக்கும் ஒரு பெண் சிறு வயதிலிருந்தே பள்ளிக்கூடத்தில் சிறுநீர் கழிக்க வெட்கப் பட்டுக் கொண்டு வீட்டுக்கு வரும் வரை அடக்கிக் கொண்டிருப்பதையே வழக்கமாகக் கொண்டிருந்திருக்கிறாள். அதுமட்டுமில்லை. பள்ளியில் இருக்கும் வரை தண்ணீரும் குடிக்க மாட்டாளாம். விளைவு? அவளுக்கு சிறுநீரகத்தில் கல் உண்டாகி விட்டது. பொதுத் தேர்வு தொடங்கவிருக்கும் இந்த நேரத்தில் அவளுக்குக் கண்டிப்பாக ஆபரேஷன் செய்தாக வேண்டும் என்று டாக்டர்கள் கூறிவிட்டனர்.

எனவே பெற்றோர்களே, உங்கள் குழந்தைகளுக்கு, முக்கியமாக பெண் குழந்தைகளுக்குத் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டியதன் அவசியத்தையும், சிறுநீரை அடக்குவதால் ஏற்படும் ஆபத்தையும் தயவுசெய்து எடுத்துக் கூறுங்கள்.



- டி.எஸ். ஜெயந்தி, மணிவாக்கம்.



படபடக்கும்

விதவிதமான வண்ணங்களில் சிறகடித்துப் பறக்கும் பட்டாம்பூச்சிகளைப் பார்க்கும்போது நம் மனமும் பட்டாம்பூச்சிகளைப் போல் பறப்பதை நாம் மறுக்க முடியாது. அழகான, இலேசான வண்ணத்துப்பூச்சிகளைச் செய்வது பற்றித் தெரிந்து கொள்வோமா?

தேவையான பொருள்கள் :

- கண்ணாடித்தாள் (அ) திருமண அழைப்பிதழில் வரும் டிஷ்யூ பேப்பர்
- கத்திரிக்கோல்
- க்ளிட்டர் க்ளு ட்யூப் (மினு மினுக்கும் வர்ணம்) தேவையான வர்ணங்களில்
- எம் சீல் தேவையான அளவு
- மெல்லிய கம்பி சிறிய நீளத்தில பட்டாம்பூச்சியின் ஆன்ட்டனா (மீசை) செய்வதற்கு
- ஃபெவிக்கால் - ஒட்டும் பசை (இவை அனைத்தும் ஸ்டேஷனரி/ ஃபேன்ஸி கடைகளில் கிடைக்கும்)

• கண்ணாடித்தாளைப் பிரித்து...



• பட்டாம்பூச்சி டிசைனை வரைந்து..



• பட்டாம்பூச்சி டிசைனை வெட்டி...



• வர்ணம் பூசி...



கைவேலை



பட்டாம் பூச்சி!



• ஜொலிக்கச் செய்து...

பூச்சிப் படத்தை அருகில் மாடலாக வைத்து செய்கின்றபோது தத்ரூபமாக அமையும்.

⁜ கண்ணாடிப் பேப்பர் என்பதால் கவனமாக இல்லாவிடில் வழுக்கிக் கொண்டு கீழே இறங்கி கிளிட்டர் க்ளூ டிசைனையே மாற்றிவிடும். எனவே, ஜாக்கிரதையாகக் கையாளவும்.

• உடம்பை உருவாக்கி...



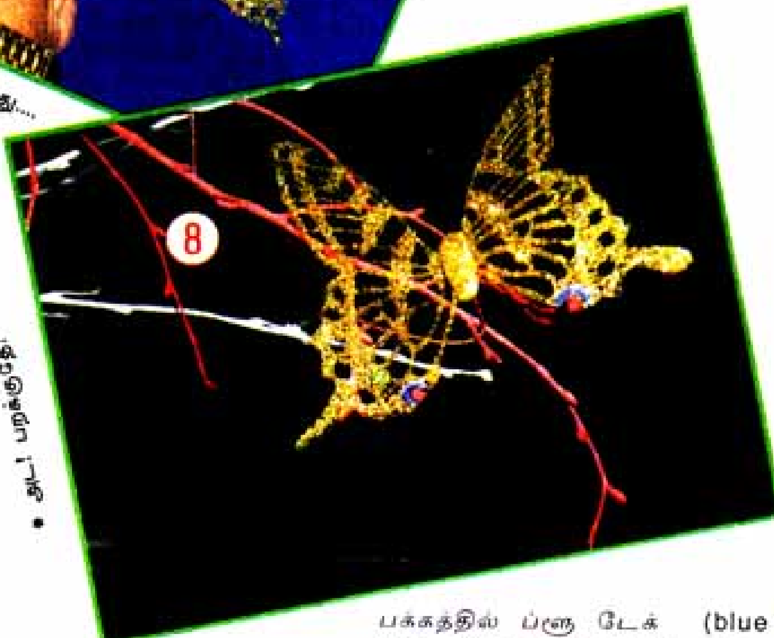
செய்முறை :

⁜ மெல்லிய தெளிவான கண்ணாடி (அ) டிஷ்யூ பேப்பரை எடுத்துக் கொண்டு பட்டாம்பூச்சி வடிவத்தை வரைந்து கச்சிதமாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.

⁜ தனியே பட்டாம்பூச்சியின் வடிவத்தைப் பிரித்தெடுக்கவும். அதன் இறகுகளில் தேவையான டிசைனில் கிளிட்டர் க்ளூ ட்யூப் கொண்டு கோல்ட் (அ) சில்வர் வர்ணம் எடுப்பாக இருக்கும்படி வரையவும். ஏதேனும் வண்ணத்துப்



- அலங்கரித்து....



- ஆட! பறக்குதே!

வரைந்து முடித்ததும் 3 மணி நேரமாவது காயவிட வேண்டும். காயும் வரை இடத்தை மாற்றாதீர்கள்.

❈ அடுத்ததாக, பட்டாம்பூச்சியின் உடம்பு செய்யலாம்.

❈ 'எம்சீல்' கலவையை சிறிதளவு எடுத்துக் கொண்டு நீள்வட்ட எட்டு வடிவில் விரலால் அழுத்தி உருட்டவும். அதை, பேப்பர் பட்டாம்பூச்சியின் நடுவில் ஃபெவிக்கால் கொண்டு ஒட்டவும்.

❈ எம்சீல் ஈரமாக இருக்கும் போதே, இரண்டு சம நீளமுள்ள மெல்லிய கம்பி களை நுனியில் உருட்டி, கீழ்ப்பக்கத்தை எம்சிலில் 'V' போல் செருகி விடவும். மீசைகள் தயார்!

❈ எம்சீல் கலவை கடினமாகி காய்ந்ததும் கிளிட்டர் க்ளூ கொண்டு உடம்பை அலங்கரிக்கவும்.

❈ அடேயப்பா- படபடக்கும் வண்ண பட்டாம்பூச்சிகளைத் தயார் செஞ்சுட்டீங்களே!

❈ பட்டாம்பூச்சியின் அடிப் பக்கத்தில் ப்ளூ டேக் (blue tag) கொண்டோ (அ) இரண்டு பக்கம் பசை உள்ள டேப் கொண்டோ உபயோகிக்கலாம்.

❈ வெவ்வேறு சிறிய, பெரிய அளவில் செய்து சுவற்றில் ஒட்டி அலங்கரிக்கலாம்.

❈ பூச்சாடியில் உள்ள பூங்கொத்தில் ஒட்டலாம்.

❈ சிறிய அளவில் செய்து சேஃப்டி பின் வைத்து புடைவை ப்ரூச்சாகக் கூட அணியலாம்.

என்ன சகோதரிகளே பட்டாம்பூச்சிகளை உடனே செய்ய வேண்டும் என படபடப்போடு இருக்கிறீர்களா?

பலே, பறந்து போய் செய்யுங்க!

- மங்களா சுந்தரம், சிஷெல்ஸ்



ரவிக்கை பிரச்னை தீருமா?

புடைவைத் தயாரிப்பாளர்களுக்கு ஒரு வேண்டுகோள். நீங்கள் தயாரிக்கும் புடைவைகளில் ஜாக்கெட்டுக்கு என்று 1. மீட்டர் விடுகிறீர்கள். அந்தத் துணியினால் நாங்கள் படும்பாடு இருக்கிறதே! புடைவைத் துணி மிகவும் மெல்லியதாக இருப்பதால் அதற்கு லைனிங் துணி 20 ரூபாய். தையற் கூலி வழக்கமானதை விட இரு மடங்கு. குறைந்தபட்சம் 30 என்றால் 60 ரூபாய். மொத்தம் 80 ரூபாய் ஆகிறது.

நீங்கள் தயாரிக்கும் புடைவையின் ரவிக்கைத் துணிக்குப் பதில் பிளெயின் கலரில் டூ பை டூ. புல்வாயில் என்று நீங்களே தயாரித்து அதற்கும் சேர்த்து, பணத்தை புடைவையின் விலையிலே சேர்த்து விடலாம். புடைவையின் ப்ளவுஸ் துணியை வெட்டி கீழே போடவும் மனம் வரவில்லை. நான் சொன்ன முறையில் செய்தால் எங்களுக்கும் நல்ல மேட்சிங் ப்ளவுஸ் கிடைக்குமே!

- பி.டி. விஜயசாமுண்டேஸ்வரி, வாணியம்பாடி.



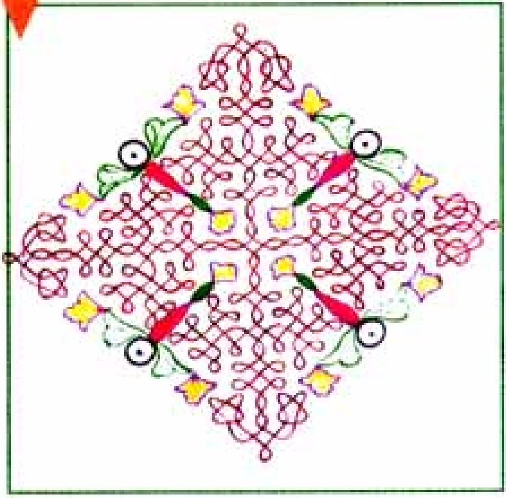
13 புள்ளி 7 வரை இடைப்புள்ளி
6 முனைகளிலும் 2 புள்ளி 2 வரிசை
- பி. மாலா, திருச்சி.



15 - 8 ஊடுபுள்ளி
- ஏ.கே. உமாசங்கரி, தூத்துக்குடி.

வண்ணக் கோலங்கள்

25 புள்ளி 1 வரை நேர்ப் புள்ளி
- பி. சுசீலா, கோவை- 47.



- என். ஜீனத், அயனாவரம்.

டிஸைன் கோலம்



- எஸ். பத்மாவதி சுப்பையன், பட்டுக்கோட்டை.

ரங்கோலி





மார்ச் 8 பெண்கள் தினம்

பெண், ஒரு பொக்கிஷம்!

❈ பெண்கள் எங்கு கண்ணியத்துடன் நடத்தப்படுகிறார்களோ அங்கு தேவர்கள் திருப்தியடைகிறார்கள்.

எங்கு பெண்கள் கண்ணியமாக நடத்தப்படவில்லையோ அங்கு எம்முயற்சியும் பலிக்காது.

- மனு

❈ ஆணை விடப் பெண்ணே உயர்ந்தவள். சீதாராமன் என்றும் ராதா கிருஷ்ணன் என்றும் கூறும் முறையே பொருள் நிரம்பியது

- காந்தியடிகள்

❈ அழகான பெண் கண்களுக்கு ஆனந்தம் அளிக்கிறாள். நல்ல குணமுள்ள பெண் இதயத்திற்கு நிறைவு தருகிறாள். முதலாமவள் ஓர் அணிகலன் போன்றவள். இரண்டாமவள் ஒரு பொக்கிஷம்.

- நெப்போலியன்

❈ பெண் இல்லாத வீடு, வாளி இல்லாத கிணறு!

- பல்கேரியப் பழமொழி

❈ பெண்கள் சொல்லும் 'ஆமாம்', 'இல்லை' என்னும் சொற்களுக்கிடையே ஊசி கூட வைக்க முடியாதபடி அவ்வளவு நெருக்கமான அர்த்த பாவங்கள் இருக்கின்றன.

- ஸெர்வாண்டிஸ்



❈ ஒரு தூய்மையான பெண்ணை விடத் தூய்மையான பொருள் உலகில் வேறு கிடையாது. அதைப் போலவே தீமையான பெண்ணை விடத் தீமை மிகுந்த பொருளும் உலகில் வேறு கிடையாது.

- யாரோ

தொகுப்பு :
பி. பத்மா, கோயம்புத்தூர்.



"இந்த ஓவியத்தை வரைந்த ஓவியரின் பெயர்கூடத் தெரியாமல் என்ன ஆர்ட் கேலரி நடத்தறீங்க?"

அபிஷேக் கோபமாகக் கேட்டான்.

"ஸாரி சார்" - ரேகாவின் குரலே மன்னிப்புக் கேட்கிற பாணியில் தொனித்தது.

"இதை பேக் பண்ணட்டுமா?"

"நோ தேங்க்ஸ். எந்த ஒரு பொருளையும் அதைப் பற்றிய விவரங்கள் தெரியாமல் வாங்கும் பழக்கம் எனக்கு இல்லை."

காரைச் செலுத்திக் கொண்டிருந்த அபிஷேக்குக்குத் தன் மீதே கோபம் வந்தது.

பாவம் அந்தப் பெண். நிச்சயம் அரண்டு போயிருப்பாள். அவளிடம் அவன் என்ன சொன்னான்?

'எந்த ஒரு பொருளையும் அதைப் பற்றிய விவரங்கள் தெரியாமல் வாங்கும் பழக்கமில்லை' என்றுதானே...

ஆனால்...

தன்னைப் பற்றிய விவரங்கள் அவனுக்குத் தெரியுமா? தகாத உறவில் உருவான அவனை, பம்பாய் அநாதை இல்லமொன்றின் வாசலில் கடாசி விட்டுப் போன அவனது பெற்றோர்கள் பிறகு என்ன ஆனார்கள் என்பது அவனுக்குத் தெரியுமா?'

'அபிஷேக்' என்று அவனுக்குப் பெயர் சூட்டியவர் அந்த இல்லத்தின் தலைவர் வைத்தியநாதன்தான்.

தன் கடந்த காலத்தை அவன் அறியத் துடித்தபோதெல்லாம் அவனுக்கு அறிவுரை சொல்லி மனதைத் திருப்பியவரும் அவர் தான்.

'பிறப்பு என்பது உன் கடந்த காலம். அதை மாற்ற உன்னால்



லக்ஷ்மி ரமணன்

உறவைத் தேடி...

முடியாது. இன்று உன் கையில் உள்ளது. அதை வசப்படுத்திக் கொள். கவனம் முழுவதையும் படிப்பில் செலுத்து. சாதனையால் நீ மறுபடியும் புதியவனாக ஜனிக்க முடியும்' என்பார் அடிக்கடி.

அபிஷேக் படிப்பில் முன்னணியில் நின்றான்.

அவனது அறிவாற்றலைக் கண்டு அதிசயித்த தனியார் நிறுவன அதிபர் ஒருவர், அவனது கல்விக்கான செலவு முழுவதையும் ஏற்க முன் வந்தார்.

படிப்பில் முழுக் கவனம் இருந்தாலும் மனதளவில் அவன் தனியனாகவே இருந்தான். இல்லத்திலிருந்த குழந்தைகளுடனும் சரி, வகுப்பில் சக மாணவர்களுடனும் சரி நெருங்கிப் பழகத் தயங்கினான்.



பெற்றவர்களே தன்னைப் புறக்கணித்துவிட்டதால் மற்ற உறவுகளைப் பற்றி நினைக்கவே தயங்கினான்.

பொறியியல் படிப்பைச் சிறப்பாக முடித்த பின் சென்னையில் அவனுக்கு வேலை கிடைத்தது. வேலையில் முழு மனதோடு அவன் ஈடுபட்டாலும் ஏதாவது ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் அவன் தன்னைப் பற்றி நினைக்க வேண்டி வந்த போது உற்சாகம் மறைந்து தன் மீதே அவனுக்கு எரிச்சல் ஏற்படும்....

சில தினங்களுக்குப் பிறகு...

புத்தகக் கண்காட்சியொன்றில் அவன் எதிர்பட்டான்.

"ஹலோ, என்னை நினைவிருக்கா...?"

"ஓ எஸ்...மிஸ் ஆர்ட் கேலரி...?"

"போங்க சார்... என் பெயர் ரேகா. இது என் தாத்தா முத்துசாமி."

"ஓ..."

அவன் அந்த அறிமுகத்தில் சுவாரஸ்யம் காட்டவில்லை.



நவநீதம் அம்மாள், பாப்பு அம்மாள், கௌரி குமார், மாலினி சரவணன், பேபி அனீஷா

''சார்... இப்போ எனக்கு எங்க கேலரியிலே இருக்கிற ஓவியங்களைப் பற்றிய தகவல் முழுக்கத் தெரியும்.''

''குட்.''

''நீங்க விரும்பிய ஓவியம் ஜாமினிராயுடையது.''

''........''

''விலாசம் குடுங்க, விவரங்களுடன் அந்த ஓவியத்தை வீட்டுக்கு அனுப்பி வைக்கிறேன்.''

''அவசியம் இல்லை'' -அவன் அங்கிருந்து தன்னைப் பிடுங்கிக் கொள்ள விரும்புகிற மாதிரி வெளியேறினான்.

ரேகாவின் முகம் வாடியது. அதன்பின் ரேகா அவனை எங்காவது பார்த்தாலும் பேசாமல் நழுவி விடுவான். திடீரென்று அவன் பேச ஆரம்பிப்பதும் அதே வேகத்தில் அவன் மௌனமாகிப் போவதும் அவளுக்குப் புரியாத விஷயமாக இருந்தது.

பிரபல நட்சத்திர ஹோட்டலில் நடந்த அந்த ஓவியக் கண்காட்சியில் ரேகா அவனைப் பார்த்தபோதும் அப்படித்தான்!

''ஏதோ குறிப்பு எடுக்கிற மாதிரித் தெரியுது. என்னைப் பார்த்ததும் கண்டுக்காம போறீங்க'' - அவனேதான் ஆரம்பித்தான்.

''முதலில் குட்டிய வலியே இன்னும் போகவில்லை. அதுதான் எல்லா ஓவியங்களைப் பற்றியும் முழுக்கத் தெரிந்து கொள்வதுன்னு முடிவு பண்ணிட்டேன்.''

''அதுசரி... உங்க ஆர்ட் கேலரிக்கு ரெண்டுமுறை வந்தேன். நீங்க லீவில் இருக்கிறதாகச் சொன்னாங்க.''

''அப்பாவுக்கு நெஞ்சுவலி வந்து மருத்துவமனையிலே சேர்க்க வேண்டி வந்தது.''

''இப்போ எப்படி இருக்காரு?''

''வீட்டுக்கு வந்துட்டாரு. கொஞ்ச நாளைக்கு ரெஸ்ட் எடுக்கணும். டயட் கண்ட்ரோல்.''

அன்று மாலையிலேயே அவன் கூடை நிறைய பழங்களுடன் வந்து நிற்பான் என்று ரேகா சற்றும் எதிர்பார்க்கவில்லை.

(அடுத்த இதழில் முடியும்)

என் செல்லமே!

ஆல்பம்



தாத்தா : வி. சுந்தரேசன்
பாட்டி : யமுனா, பேரன் : ராகவ்





தாத்தா :
கிருஷ்ணமூர்த்தி
பாட்டி : மீனாட்சி
பேத்தி : ஹரிப்ரியா



தாத்தா : எஸ்.
சங்கரசுப்பிரமணியன்
பாட்டி : எஸ். ஜெயலக்ஷ்மி,
பேத்தி : சின்மயி



தாத்தா : பன்னீர் செல்வம்
பாட்டி : சுதந்திரச் செல்வி
பேரன் : விஷ்ணு பிரசாத்





தாத்தா : ஜி. சுந்தரராமன்
பாட்டி : கீதா சுந்தரராமன்
பேத்தி : ஸ்ருதி

என்றும் உங்களுடன் **மங்கையர் மலர்** வழங்கும்

ஆன்மிகப் போட்டி - 3

1. பிரபல மயூரநாதர் ஆலயம் உள்ள தலம் எது?
அ) மாயவரம் ஆ) திருமணஞ்சேரி இ) திருநள்ளாறு ஈ) மயிலாப்பூர்.

2. நான்மாடக்கூடல் என்று அழைக்கப் படுவது எது?
அ) ஸ்ரீரங்கம் ஆ) ராமேஸ்வரம்
இ) மதுரை ஈ) காளஹஸ்தி



3. சூரியனின் மகன் யார்?
அ) அர்ச்சுனன் ஆ) பீமன் இ) தர்மன்
ஈ) கர்ணன்

4. ஆதிசங்கரர் அவதரித்த இடம் எது?
அ) மந்திராலயம் ஆ) காஞ்சிபுரம்
இ) காசி ஈ) காலடி

ரூ.10,000 பரிசு

வழங்குவோர்



5. ராமகிருஷ்ணபரமஹம்சர் பிறந்தது எங்கே?

அ) கொல்கத்தா ஆ) சென்னை
இ) துர்காபூர் ஈ) ராம்நகர்

6. காரைக்கால் அம்மையார் வாழ்க்கையில் திருப்பம் ஏற்படுத்திய கனி எது?

அ) மாம்பழம் ஆ) நெல்லிக்கனி
இ) இலந்தை ஈ) அத்திப்பழம்

7. ஆறுபடைவீடுகளில் ஒன்று எது?

அ) விராலிமலை ஆ) சென்னிமலை
இ) வள்ளிமலை ஈ) சுவாமிமலை

8. காக்கை வடிவம் எடுத்த தெய்வம் யார்?

அ) காக்காசுரன் ஆ) சனீஸ்வரன், இ) விநாயகர் ஈ) தத்தாத்ரேயர்

தொகுப்பு : ஜி.எஸ்.எஸ்.

கலைப் பொருள் பராமரிப்பு மற்றும் விற்பனையாளர்களான 'ஸ்மார்ட் க்ரியேஷன்ஸ்' நிறுவனத்தினர் ஆன்மிகப் போட்டிகளில் வெற்றி பெற்றவர்களுக்கு மாதா மாதம் ரூ. 10,000 மதிப்புள்ள பரிசுகளை வழங்குகிறார்கள். இம்மாதப் போட்டிக்கு, குலுக்கல் முறையில் 20 நபருக்கு தலா ரூ. 500/- மதிப்புள்ள பொருட்கள் பரிசளிக்கப்படுகின்றன.

எங்கே... உங்க ஆன்மிக அறிவை சோதிச்சுப் பாருங்க!

போட்டி விதிகள் : ஆன்மிக விடைகளை, கேள்விக்கு எதிரே உள்ள கட்டத்திலேயே நிரப்பி, இந்தப் பக்கத்தைக் கிழித்து அனுப்புங்க. ஒருவரே எத்தனை கூப்பன்களை வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம். **ஜெராக்ஸ் கூடாது!**

பெயர் : ....

விலாசம் : ....

....

....

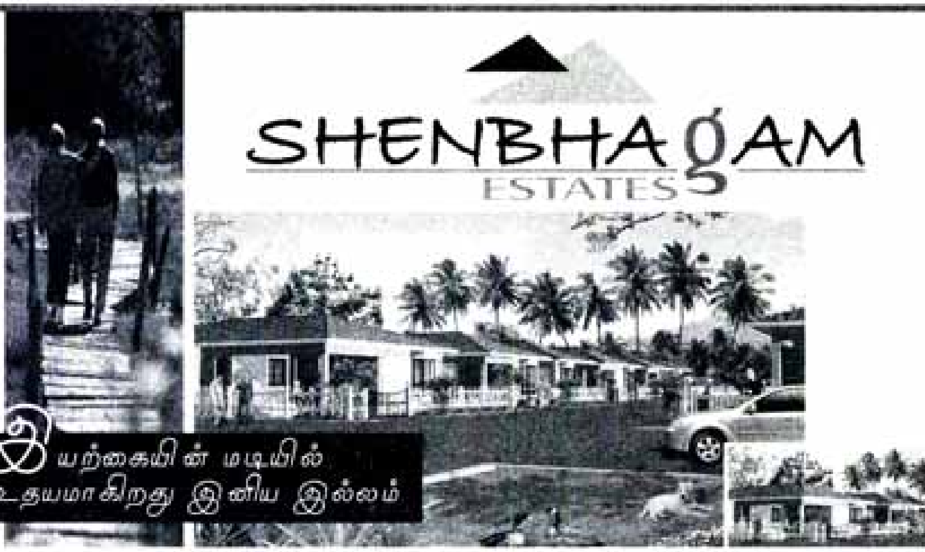
....

தொலைபேசி எண் : ....

ஈமெயில் : ....

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :
ஆன்மிகப் போட்டி - 3,
மங்கையர் மலர்,
47 ஜவாஹர்லால் நேரு ரோடு,
சென்னை - 32.

ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.
கடைசித் தேதி : 15.3.2007



கோவை பிராப்பர்டி சென்டர் வழங்கும் **"செண்பகம் எஸ்டேட்ஸ்"** இயற்கையோடு இணைந்த வாழ்க்கைமுறை அமைப்பு வீடுகள். நகர சூழலில் சிக்கித்தவிக்கும் இதயங்கள் விரும்பிக் குடியேற முற்றிலும் மாறுபட்ட எல்லா வசதிகளும் கொண்ட ரம்மியமான, அமைதியான வாழுமிடம். 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கான ஓய்வு இல்லங்களை, கடினமாக உழைத்து சேர்த்த பணத்தின் அருமை அறிந்து உங்கள் ரசனைக்கேற்ப வழங்குகிறோம்.

செண்பகம் எஸ்டேட்ஸ், சிறுவாணி ரோடு மாதம்பட்டியில் அமைந்துள்ளது. இது **கோவை பிராப்பர்டி சென்டரின் சௌந்தர்யம் – சந்தோஷம் காம்ப்ளக்ஸ்** ப்ராஜெக்ட்களிலிருந்து **4 கி.மீட்டரும்,** நகர எல்லையிலிருந்து **12 கி.மீட்டரும்,** பேரூர் கோவிலிருந்து **6 கி.மீட்டர்** தொலைவிலும் உள்ளது.

சிறப்பு வசதிகள்

• "Second Innings" பொழுதுபோக்குக் கூடம் • உணவகம் (சைவம் மட்டும்) • தொலைக்காட்சி அறை, படிக்கும் அறை, திறந்தவெளி திரை அரங்கு • அவசர உதவி மருத்துவக் கூடம் • ஷாப்பிங் வசதி • உடற் பயிற்சிக் கூடம் • சமப்படுத்தப்பட்ட பார்க் ஏரியா • தங்கும் விடுதி • 24 மணி நேர செக்யூரிட்டி • கேபிள் மற்றும் தொலைக்காட்சி இணைப்புகள் • உள் அழைப்பு வசதி • மரங்கள் நடப்பட்ட தார் சாலைகள் • கழிவு நீர் சுத்திகரிப்பு ஆலைகள் • வேலை ஆட்கள், தோட்டக்காரன் மற்றும் எலக்ட்ரீசியன் வசதி • குப்பைகள் அகற்றும் வசதி • சூரிய ஒளி தெரு விளக்கு • மழை நீர் சேகரிப்பு வசதி

இவை அனைத்தும் தகுந்த விலையில்

Consulting Architect :
Mini. M. Fowler

பதிவு துவங்கிவிட்டது

வீட்டுக் கடனுதவி வழங்குவோர் :
HDFC லி., ஹோம் லோன் கனரா பேங்க்
SBI ஹோம் லோன், சுந்தரம் ஹோம் பைனான்ஸ்

OUR CHENNAI REPRESENTATIVE
Ms. Gita Ramesh, Ph : 044 - 24463063

DTCP APPROVAL No. : 123/2006

COVAI
PROPERTY CENTRE
(INDIA) PRIVATE LIMITED

C 601, Pioneer Apartments, 1075 Avinashi Road,
Coimbatore - 18. Ph : 91-422-2216867, 6572625
Mobile : 98943 17841, 98944 51119
Email : covaiprop@vsnl.net, covaiprop@airtelbroadband.in

www.covaiprop.com

An Ex-Servicemen's Enterprise

இவை எல்லாமே ஆஹா 50! தான்!

பால் பாக்கெட்டுகளை ஈ மற்றும் பூச்சிகள் மொய்க்காமல் இருக்க அதன் மீது சில இராசாயனங்கள் தடவப்படுகின்றன... அதனால் முதலில் பால் பாக்கெட்டை, நல்ல தண்ணீரில் கழுவி விட்டுத்தான் பிரிட்ஜில் வைக்க வேண்டும். பால் பாக்கெட்டுகளை வைக்கும் ஃப்ரீசர் டப்பாவையும் அடிக்கடி எடுத்துச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

- வி.ஆர். கிருத்திகா, திருச்சி - 14.

நோய் தீர்க்கும் பயிற்சி!

நாம் உயிர் வாழ கடவுள் மூச்சை அளித்துள்ளார். அதே மூச்சினால் நம் உடல் உபாதைகளையும் சரிசெய்து கொள்ளலாம். பிராணாயாமம், யோகா போன்றவற்றைப் பெண்கள் செய்ய ஆரம்பித்தால் பல உடல், மன உபாதைகளை தவிர்க்கலாம்.

- நிருபா மோஹன், பெங்களூர்.



அஞ்சறைப் பெட்டியில் அடியில் விழும் கடுகு, சீரகம், வெந்தயம், உளுத்தம் பருப்பு ஆகியவற்றை எடுத்து குழம்புக்குப் பொடி அரைக்கும் பொழுது சேர்த்து விட்டால் பொடி வாசனையாக இருக்கும். தனியாக எடுத்துச் சிரமப்பட வேண்டியதில்லை.

- பத்மினி ரமணி, திருவாரூர்.

உங்கள் குடும்பத்தில் உள்ள அனைவரது உள்ளாடைகளிலும் அவர்களது பெயரின் முதல் எழுத்தை தையல் ஊசி மூலம் தைத்து விடுங்கள். வீண் பிரச்னைகளைத் தவிர்க்கலாம்.

- வி. ஜானகி, மயிலாப்பூர்.

உங்க இஷ்ட தெய்வங்களைத் தரிசிக்க அதிக ஜனத்தொகை இல்லாத கிராமங்களுக்குச் செல்லும் போது, அங்கு விற்கும் தேங்காய்களை வாங்கி உடைப்பதை விட, சுவாமிக்கு கற்கண்டு, பழம் வைத்து அர்ச்சனை செய்யுங்கள். வியாபாரம் அதிகமில்லாத இடங்களில் விற்கப்படும் தேங்காய்கள், நாள்பட்டதாக இருப்பதால், அழுக வாய்ப்பிருக்கிறது. மனசுக்கு வேதனையாகவும் இருக்கும்.

- கோமளா ரங்கநாதன், சென்னை - 17.

எங்கள் வீட்டில் கொலுசு வாங்கியவுடன் அதன் திருகைக் கழற்றி பத்திரமாக எடுத்து விட்டு கம்பி போட்டு முடுக்கி விடுவோம். இதனால் கொலுசு திருகாணி கழன்று காணாமல் போக வாய்ப்பில்லை. பழையதாகி விட்டால் புதுசு வாங்கும் போது பத்திரமாக இந்தத் திருகையும் சேர்த்து போட்டு விடுவோம். இதுவரை எங்கள் குடும்பத்தில் யாரும் கொலுசைத் தொலைத்ததே கிடையாது.

- என். விஜயலெட்சுமி, திருக்கோவிலூர்.

புடவைகள் தயாரிக்கும் பொழுது, பெண்களின் வேறுபட்ட உயரத்தைப் பொறுத்து, சராசரி உயர, உயரம் அதிகமான, உயரம் குறைவான பெண்களுக்காக நார்மல் சாரீஸ், மேக்ஸி சாரீஸ், மினி சாரீஸ் விற்கலாம். கடைக்காரர்கள் யோசிப்பார்களாக!

- ரேவதி எஸ்., மேற்கு தாம்பரம்.



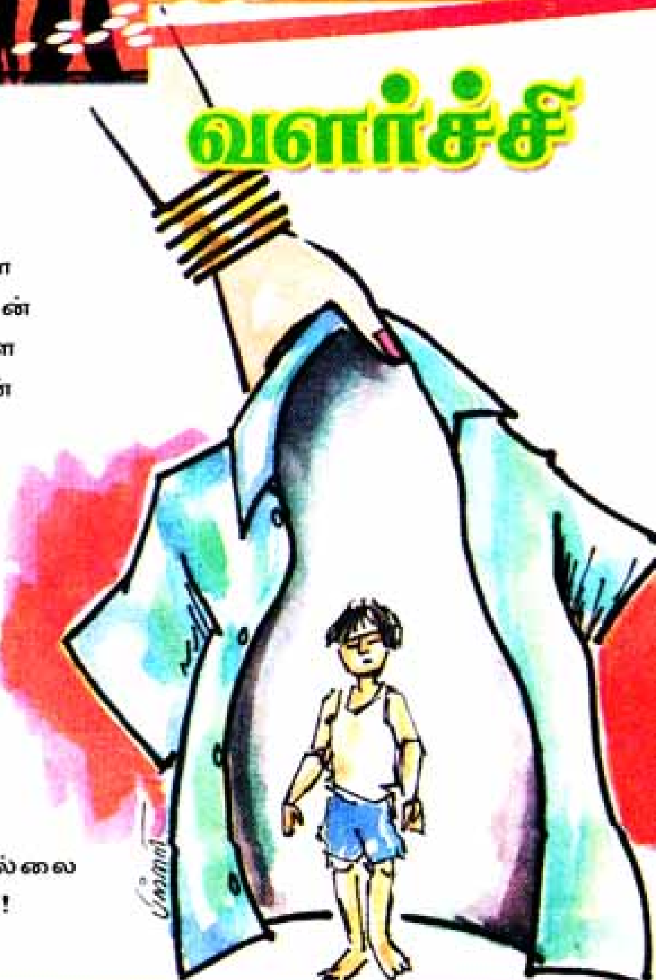
‘‘அமிர்த்தாவிற்கு நிகர் அமிர்த்தா மட்டுமே’’



Amirthaa SLX
Amirthaa Sleek
Amirthaa ALS
Amirthaa TLT

கவிதை

வளர்ச்சி



பிள்ளைகள்
வளர்ந்து விட்டார்கள்
பெருமை தான்

பெரியவன் சட்டைகளை
இளையவன் போடுகிறான்
அப்பாவின் சட்டைகளை
பெரியவன் போடுகிறான்

பிள்ளைகள்
வளர்ந்து விட்டார்கள்
பெருமைதான்

இருவருக்கும் சேராத
சட்டைகளை
வாசலில் யாசிக்கும்
சிறுவனுக்கு
கொடுக்கிறேன்

இன்னும் நாடு வளரவில்லை
எனும் வருத்தத்துடனே!

காதம்பரி



வீட்டு ஆண் அங்கத்தினர்கள் விசேஷங்களுக்கு அணிந்து செல்லும் வெள்ளைச் சட்டையின் பையில் வண்ணமய பஸ் டிக்கெட்டுகள் மற்றும் குங்குமப் பிரசாதம் வைப்பதை தவிர்க்கு மாறு அவர்களுக்கு அறிவுறுத்துவதன் மூலம் கறைக்கு நிரந்தர 'குட்பை' சொல்லிவிட முடியும்.

- எஸ். வைஷ்ணவி, திருச்சி.



கருத்தரிப்பில் நவீன

சுமார் முப்பது வருடங்களுக்கு முன்பு, திருமணமான பெண்ணொருத்திக்கு, குழந்தை பிறக்கவில்லை என்றால், கணவனுக்கு மறுமணம் செய்விப்பது, தத்தெடுப்பது அல்லது எஞ்சிய வாழ்க்கையை ஏக்கத்தில் கழிப்பது என்பது போன்ற வழிகள்தான் இருந்தன.

ஆனால் 1978ல் இங்கிலாந்தைச் சேர்ந்த 'எட்வர்ட் ஸ்டெப்டோ' என்பவர் செய்த கடும் ஆராய்ச்சியின் விளைவாக, மகப்பேறு மருத்துவத்தில் பெரிய புரட்சியே நிகழ்ந்தது. 'அஸிஸ்டெட் ரீ ப்ரொடக்டிவ் டெக்னாலஜி (ஏ.ஆர்.டி.) முறையில் 'லூயிஸ் ப்ரவுன்' என்ற முதல் சோதனைக்குழாய் குழந்தையைப் பிறக்கச் செய்தார். அதற்குப் பிறகு நடந்த விஞ்ஞானத் தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியால், குழந்தையின்மை என்பது ஒரு பிரச்னையே இல்லை என்ற நிலை வந்து விட்டது.

சில மைல் கல் சிகிச்சை முறைகள்

இக்ஸி :

1992ல் 'இக்ஸி' என்ற முறை புழக்கத்துக்கு வந்த பிறகு, விந்தணுக்களில் உயிரணுவே இல்லாத ஆண்களும் குழந்தை பெற முடியும் என்ற புதிய நம்பிக்கை பிறந்தது. கோடிக்கணக்கான உயிரணுக்கள் இருக்க வேண்டிய இடத்தில் ஒன்றோ இரண்டோதான் இருந்தாலும், அல்லது ஒரு உயிரணு கூட இல்லாவிட்டாலும், விந்துப் பையிலிருந்து 'இக்ஸி' மூலம் விந்தணுக்களை எடுத்து அதன்பின், பெண்ணின் சினை முட்டையில் துளையைப் போட்டு, நுண்ணிய ஊசி மூலம் செலுத்தி, கருத்தரிக்கச் செய்யலாம். அந்தக் கருவை, ஐந்து நாள் இன்க்யூபேட்டரில் பாதுகாத்து வைத்து, அது வளர்ந்ததும், பெண்ணின்



களைச் சேர்த்து வைத்து, அதன் பின்னர் இன்க்யூபேட்டரில் கருத்தரிக்கச் செய்து, 2-5 நாள் வரை வளர்ந்ததும், பெண்ணின் கர்ப்பப் பையில் வைத்து கருவாக்கம் செய்ய வேண்டும்.

இக்ஸிடெஸி :

'இக்ஸிடெஸி' என்றொரு முறை. இம் முறையில் ஆணின் விந்தால் ஒரே ஒரு உயிரணு கூட இல்லாத நிலை... அதாவது 'ஜீரோ கவுண்ட்' இருந்தாலும், கருத்தரிக்க வைக்கலாம். ஆணின் விந்துப் பையினுள் இருக்கும் விந்தணுவை எடுத்து, கருப்பையில் வைத்து வளரச் செய்யலாம்.

ஐ.வி.எஃப் :

சினைக்குழாய் அடைப்புள்ள பெண்களுக்கு, உயிரணுக்கள் குறைவாகவோ, அல்லது அவற்றின் ஊர்ந்து செல்லும் திறன் குறைவாகவோ உள்ள ஆண்களுக்கு, இதுதான் காரணம் என்று விவரிக்க முடியாத மலட்டுத் தன்மைக்கு... புதிய நம்பிக்கையைத் தருகிறது சோதனைக்குழாய் குழந்தை சிகிச்சை முறை!

சினை முட்டையை வெளியே எடுத்து, அதனுடன் கணவரது விந்தணுக்

டாக்டர் கே.எஸ்.ஜெயராணி



சிகிச்சை முறைகள்!

வாக்கம் செய்ய முடியும்.

பிளாஸ்டோசிஸ்ட் :

இம்முறை வந்து விட்ட பிறகு, செயற்கை முறையில் குழந்தைப்பேறு பெறுவதன் வெற்றி வாய்ப்புச் சத விகிதம் மிக அதிகமாகி விட்டது. என்னதான் செயற்கையாக, சினை முட்டைக்குள் உயிரணுவைச் செலுத்தினாலும், பல கருக்கள் பொரிந்து வரும் நிலையில் அழிந்து வீணாகி விடும். ஆனால், 'பிளாஸ்டோசிஸ்ட்' முறை வந்த பிறகு, கருவளர்ச்சியின் தன்மை, பாதுகாப்பான சூழல், கருவை வளர்க்கக் கூடிய திரவத்தின் தரம் எல்லாமே சிறப்பாக அமையக்கூடிய அளவுக்கு தொழில்நுட்பம் வளர்ந்திருப்பதால், கருத்தரிப்பை நல்ல நிலையில் நிகழ்த்தி விடுகிறது.

'இக்ஸி' செய்தாலோ, 'ஐ.வி.எஃப்' முறையில் கருத்தரிக்கச் செய்தாலோ, 48 மணி நேரத்துக்கு பின்பு, கருவை எடுத்து, கருப்பையில் செலுத்தி விடுவார்கள். இம்முறையில் ஒன்று எல்லா கருக்களுமே அழிந்து பயனற்றதாகி விடும். அல்லது வைக்கப்படும் எல்லா கருக்களுமே குழந்தையாக மாற வாய்ப்புள்ளது. இதைத் தவிர்க்க இன்க்யூபேட்டரில் 2-5 நாட்கள் வரை கருக்களை வளர்த்து, கருவாக்கம் செய்வோம். ஐந்து நாள் வளர்ந்த கருவுக்குப் பெயர்தான் பிளாஸ்டோசிஸ்ட்!

இம்முறையில் குறைபாடுள்ள கருக்கள் எல்லாம் தாமாகவே அழிந்து, நல்ல தரமான கரு மட்டுமே வளரும். இதனால், ஒரே சமயத்தில் நான்கு, ஐந்து குழந்தைகள் பிறக்கும் நிலையும் வராது. ஒரே ஒரு குழந்தை கூட உருவாகாத நிலையும் ஏற்படாது.

லேஸர் அஸிஸ்டெட் ஹேட்சிங் : இன்க்யூபேட்



பெண்களின் கை, கால்களில் முடி வளராமல் இருக்க, குப்பைமேனி, வேப்பிலை, மஞ்சள் மூன்றையும் நைசாக அரைத்து, கை கால்களில் தேய்த்து பத்து நிமிடம் ஊறிய பின் குளித்தால் முடிகள் உதிர்ந்து விடும். உடல் வழுவழுப்பாக மாறும். மேனி பளபளப்புக்கு குப்பைமேனி சிறந்த மூலிகை.

- ஆர். பாரதி மகேஷ், நாகப்பட்டினம்.

டரில் வளர்க்கப்பட்ட கருவின் வெளித்தோல், தடிமனாக இருந்தால், அந்தக் கருவினால் கரு முட்டையின் வெளிச்சுவரை உடைத்துக் கொண்டு வெளியே வர முடியாது. அப்படி வெளியே வர முடியவில்லை என்றால், அதனால் கருப்பையில் ஒட்டி வளர முடியாது. இம்முறையில், லேஸர் கதிர்வீச்சின் உதவியால் கருமுட்டையின் மேற்புற ஓட்டை, சிராகச் சீவி, ஓட்டின் தடிமனைக் குறைத்து, கருவை எளிதில் வெளிவரச் செய்யலாம்.

ஐ.வி.எஃப்.ஐ மூன்று முறை செய்து கொண்டு தோல்வி அடைந்த பெண்களுக்கும், 30 - 35 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்களுக்கும் லேஸர் அஸிஸ்டெட் ஹேட்சிங் சிறந்த பலனைத் தரும்.

பி.ஜி.டி. :

'ப்ரீ இம்ப்ளான்டேஷன் ஜெனடிக் டயக்னாஸிஸ்' என்பதன் சுருக்கமே பி.ஜி.டி. உடல் வளர்ச்சியோ, மன வளர்ச்சியோ பாதிக்கப்பட்ட முதல் குழந்தை இருந்தாலோ, தாங்கள் நெருங்கிய உறவில் திருமணம் செய்து கொண்டதால், குழந்தைக்கு ஏதேனும் மரபணு கோளாறு வருமோ என்ற அச்சத்தில் இருந்தாலோ, கருவாக்கத்துக்கு முன்பாகவே, நல்ல கருவா, குறைபாடுள்ள கருவா என பரிசோதித்து விடலாம்.

கருவிலிருந்து ஒரே ஒரு 'செல்'லை மட்டும் பிரித்தெடுத்து, 'ஃபிஷ்ஷிங்' முறையில் பரிசோதித்து, தரமான கரு என்றால் மட்டுமே கர்ப்பப் பையில் பொருத்தலாம். இதனால், ஊனமோ, மரபணுக் கோளாறுகளோ உள்ள குழந்தைகள் பிறக்காமல் தவிர்த்து விட முடியும்.

முட்டை தானம் :

சில பெண்களுக்கு பிறவியிலேயே சினைப்பைகள் இருக்காது. சினை முட்டைகள் இருக்காது. இந்த மாதிரியான பெண்களுக்கு வாலன்டரி டோனர்களிடம் முட்டைகளைப் பெற்று, கணவரின் உயிரணுவைச் செலுத்தி, கருத்தரிக்கச் செய்யலாம்.

சில பெண்களுக்கு கர்ப்பப்பையே இருக்காது. அல்லது இருந்தும் வளர்ச்சி இல்லாமல் பலவீனமாக இருக்கும். இவர்களுக்கு 'வாடகைத் தாய்' முறையில் கருத்தரிக்கச் செய்வோம். இம்முறையில், கணவன் - மனைவிக்கு நிறைய கவுன்சிலிங்கும் சட்டப்படியாக ஒப்பந்தமும் தேவை.

விந்து தானமோ, முட்டை தானமோ தேவைப்பட்டால் ஒழிய, அதை நாடுவதில்லை. இது மாதிரியான மிகவும் ஹைடெக்கான சிகிச்சை முறைகள் 5 சதவிகித தம்பதிக்கு மட்டுமே தேவைப்படும். 95% சதவிகித தம்பதிக்கு செலவு குறைந்த எளிய முறையே பலன் தந்து விடும்.

(அடுத்த இதழில்... மெனோபாஸும் பல் பிரச்னையும்!)



ருசியோ...ருசி -3

புகழேந்தி

17-ஆம் நூற்றாண்டில் தஞ்சை மன்னர்களின் அரசவை உணவு மண்டபத்தில், மிகவும் பெருமையாகச் செய்து பரிமாறப்பட்ட குழம்பு வகை இது. (கி.மு. 115-250-வரை தஞ்சையை



ரகுநாத நாயக்கர் என்னும் மன்னர் ஆண்டார். அவருடைய அரண்மனை உணவு மண்டபத்தின் பெயர் 'சாருவிலாச போஜன சாலை' என்பது. இந்த வகைக் குழம்பு மட்டுமல்லாது, அனைத்துச் சமையலையும், செய்தது ஒரு நளபாக குழு. அதன் தலைமை சமையல்காரரின் பெயரே புகழேந்தி. அவருடைய இந்தக் குழம்பு மன்னருக்குப் பிடித்துப் போகவே, அடிக்கடி, புகழேந்தியின் புகழேந்திதான் மன்னரின் மதிய உணவு வெள்ளித் தட்டை அலங்கரிக்கும் என்று கூறுகின்றன). ''தஞ்சை மன்னர்கள் வரலாறு'' மற்றும் 'பாகசாஸ்திரம்' என்னும் நூல்கள். இந்தக் குழம்பின் சிறப்பம்சம் - பொரித்த உளுந்து அப்பளங்களைக் கைகளால் நொறுக்கி, தீயிலிருந்து குழம்பை இறக்கும்போது போடுவது!

நளபாக சக்கரவர்த்தி ஜேக்கப்

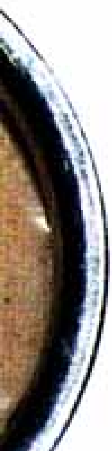
தாமரை இலையில் சாப்பிடக் கூடாது. அது அழகைக் கெடுக்கும்.

கல்வெட்டு சமையல் முதல் கட்லெட் வரை!

தேவையான பொருள்கள் :

கப்பைக் கிழங்கு (அ) மரவள்ளிக் கிழங்கு - ¼ கிலோ,
பொரித்த உளுந்து அப்பளம் - 2,
நெய் - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
மஞ்சள் தூள் - ¼ டீஸ்பூன்,





சோம்புத் தூள் - ½ டீஸ்பூன்,
குறுமிளகுத்தூள் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
கறிவேப்பிலை - சிறிது.
இஞ்சி விழுது - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
தேங்காய் - 1 மூடி (அரைத்தது)
கறுப்பு எள் வறுத்துப் பொடி செய்யப்பட்டது - 2 டேபிள் ஸ்பூன்.
கல் உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

1. கப்பைக் கிழங்கை நன்றாக வேகவைத்துத் தோல் உரித்து 2 இஞ்ச் சைசில் வெட்டி வைத்துக் கொள்ளவும்.

2. வாணலியில் நெய் ஊற்றிக் காய்ந்ததும், கறிவேப்பிலை இஞ்சி விழுது, மிளகுத் தூள், மஞ்சள் தூள், சோம்புத் தூள் போட்டு நன்றாக வதக்கவும். பின் உப்பு சேர்க்கவும்.

3. இதில் கப்பைக் கிழங்கு சேர்த்து சிறிது தண்ணீர் விட்டு வதக்கவும்.

4. நன்றாக வெந்து, மசாலா வாடை போனவுடன் அரைத்த தேங்காய் மற்றும், கறுப்பு எள் பொடி, அப்பளம் சேர்க்கவும். இரண்டு நிமிடங்கள் கிளறி விட்டு இறக்கவும். ஊரே புகழும் 'புகழேந்தி' தயார்!





மணிப்பருப்பு

அந்தக் காலத்தில் துவரம் பருப்பைத்தான் மணிப் பருப்பு என்றார்கள். இந்தப் பருப்புக் குழம்பு, பச்சை துவரம் பருப்பைக் கொண்டு செய்யப்பட்டதால், வாசனை கமகமக்கும். சுமார் 1000 ஆண்டுகளுக்கு முன் துவரம் பருப்பைக் காயவைத்து, வேகவைக்கும் பழக்கம் இருந்தது. நாம் வீட்டில் துவரம் பருப்பை பொதுவாகவே வறுத்து வேகவைப்பதில்லை. ஆனால், வாசகியர் நான் சொல்லியுள்ளது போல் வறுத்து செய்வது, சங்ககால வாசனையைக் கொடுக்கும்.

நிற்க! இதனை நெய் சாதத்தோடு சாப்பிடுவதை விட சாமை அரிசி என்ற ஒரு வகை அரிசியோடு சேர்த்துச் சாப்பிட்டீர்கள் என்றால், நிஜமாகவே நீங்கள் சங்ககால வாசகிகள் ஆகிவிடலாம். தெம்பான குழம்பு இந்த மணிப் பருப்பு!

தேவையான பொருள்கள் :
துவரம் பருப்பு - 2 கப்,
குறுமிளகுத் தூள் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
மஞ்சள் தூள் - ¼ டீஸ்பூன்,
கறிவேப்பிலை சிறிதளவு,
நெல்லிக்காய் 1 (சிறிதாக வெட்டியது),
நெய் - 4 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை :

1. வாணலியில் நெய் ஊற்றித் துவரம் பருப்பை நன்றாகப் பொரித்து எடுக்கவும். நெய்யைத் தனியே வைத்துக் கொள்ளவும்.
2. பொரித்து எடுத்த துவரம் பருப்பைத் தண்ணீர், மஞ்சள் தூள் ஒரு ஸ்பூன் நெய் விட்டு நன்றாக வேகவிடவும்.
3. பின் சிறிது நெய்யைப் பாத்திரத்தில் விட்டு - காய்ந்ததும், கறிவேப்பிலை, குறுமிளகுத் தூள், நெல்லிக்காயைப் போட்டு சிறிது நேரம் வதக்கவும்.
4. இப்போது வேக வைத்த துவரம் பருப்பைப் போட்டு நன்றாகக் கொதி வந்ததும், உப்பு சரிபார்த்து நெய் ஊற்றிக் கிளறி விட்டு இறக்கவும்.
5. சாமை அரிசியை உலையில் போட்டு

வாழை இலையில் சாப்பிட்டால் விஷதோஷங்கள் போகும்.

வேகவைத்து வடித்து மணிப் பருப்புடன் பிசைந்து சாப்பிட, சுவை அலாதியாக இருக்கும். சாமை அரிசியை குக்கரில் வேகவைக்கக் கூடாது.

ஏன் நெல்லிக்காயைச் சேர்க்க வேண்டும்?

நெல்லிக்காய் என்பது காய் அல்ல. அது ஒரு சுவையான கனி! புளிப்புச் சுவை உடையதால் வாயுவைக் குறைக்கும். அதனால் பருப்போடு சேர்த்தால் சுவை கூடும். குளுமையான கனி என்பதால் பித்தத்தைக் குறைக்கிறது. தொண்டைக்கு நல்லது. கண்களுக்குக் குளிர்ச்சி தரும். இதயத்துக்கு இதமானது. சீசனுக்கு மட்டுமே நெல்லிக்காய் கிடைப்பதால் தேனிலோ அல்லது உப்பிலோ ஊறப் போட்டு நாள்படப் பயன்படுத்தலாம்!





ராஜபோஜனக் குழம்பு

அரசர்களுக்கும், அரசிகளுக்கும் ஸ்பெஷலாகப் பரிமாறப்பட்டதால் இந்தப் பெயர்! குறுநில மன்னர்கள் பரிசாகக் கொடுக்கும் முந்திரி, பாதாம், பிஸ்தா போன்றவற்றைக் கொண்டு செய்யப்பட்ட குழம்பு இது!! இந்தக் குழம்பு 'சஷ்குலி' (சங்க காலத்தில் பூரிக்கு இதுவே பெயராகும்) என்னும் பண்டத்தோடு நல்ல ஜோடி சேரும். கலோரிகள் மிகவும் அதிகம். உடல் இளைக்க விரும்புபவர்கள் தவிர்க்க வேண்டிய குழம்பு!

சிந்தித்து செய்த முதலீடு.
இரண்டும் இணைந்து விட்



Sreevatsa
Darshan
COIMBATORE

3&4 படுக்கையறைகள்
16 பிளாட்டுகள் ஒவ்வொன்
பாரதி பார்க் முதல் கிராஸ், சா

தேவைகளுக்கேற்ப வடி
நேர்த்தியும் சிறப்பாய் அ
வீடுகள், வாழ்க்கையில்
சிலருக்காக மட்டுமே.

விலை ரூ. 2,850 /- சதுர அடி



Sreevatsa
Upasana
COIMBATORE

ஸ்ரீவத்ஸா உபாஸனா

3 படுக்கையறைகள் கொண்ட வசதியான 24 பிளாட்டுகள் ஒவ்வொன்றும் 1722 சதுர அடி முதல்
பாரதி பார்க் முதல் கிராஸ், சாய்பாபா காலனி.

கட்டிட வடிவமைப்பில் புதுமையும், கலைநுட்பத்தில் திண்மையும் ஒன்றாக இணைந்த ஸ்ரீவத்ஸா உபாஸனா வீடுகளில் மனம் நிறைவான வாழ்விற்கு வித்திடுங்கள்.

விலை ரூ. 2,850 /- சதுர அடி





ஆர்க்கிடெக்டுகள் சங்கர் அண்டு அசோசியேட்ஸ் ○ கோயம்

பொதுவான வசதிகளில் கீழ்கண்டவை அடங்கியுள்ளன

○ கிளப் ஹவுஸ் ○ ஜிம் ○ குழந்தைகள் விளையாடுவதற்கான இடத்துடன் அமைக்கப்பட்ட தோட்டம் ○ பொதுவான வாட்டர் ஸாப்ட்னர் பிளாண்ட் ○ ஸிங்க் கிரஷ் மற்றும் ஃபிளஸ் இணைப்பு ○ எல்லோருக்கும் பொதுவான வசதிகளுக்கு ஜெனரேட்டர் மற்றும் ஒவ்வொரு அப்பார்ட்மெண்ட்டுக்கும் 1000 வாட் ஜெனரேட்டர் சக்தி ○ குழாய் வழியாக கியாஸ் சப்ளை ○ தடையில்லாத தண்ணீர் சப்ளை மற்றும் போர்வெல் கிணறு ○ 24 மணி நேரப் பாதுகாப்பு.

கட்டிட வேலைகள் முழுவேகத்தில் நடைபெறுகின்றன

சிறப்பாக செய்த தேர்வு.
_ால் அதற்கு இணை ஏது?



ஸ்ரீவத்ஸா தர்ஷன்

கொண்ட சொகுசான
நும் 2500 சதுர அடி முதல்
பபாபா காலனி.

மைக்கப்பட்டு, அழகும்,
ந்துள்ள ஸ்ரீவத்ஸா தர்ஷன்
ந்தவற்றையே விரும்பும்







Sreevatsa Residency
COIMBATORE

ஸ்ரீவத்ஸா ரெஸிடென்சி

7 பிளாக்குகளில் ஒவ்வொன்றிலும் 2&3 படுக்கையறைகள் கொண்ட 32 வசதியான பிளாட்டுகள், மேட்டுபாளையம் ரோடு, கோயம்புத்தூர்.

இயற்கையோடு இணைந்து வசதியாக வாழ்வதற்கேற்ப இந்த இல்லங்கள் வடிவமைக்கப்படுகின்றன ஸ்ரீவத்ஸா ரெஸிடென்சியில் ஓர் இல்லம் வாங்கி இனிமையான வாழ்வை பெற்றிடுங்கள்.

விலை ரூ. 1,850 /- சதுர அடி

த்தூர் எலெக்ட்ரிக்கல் கன்ஸல்ட்டன்ட் **திரு. பி பி சுப்பிரமணியம்**

ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் (பி) லிட்.

உங்கள் நம்பிக்கை என்னும் அஸ்திவாரம் அதுவே எங்கள் கட்டிடங்களுக்கு ஆதாரம்!

கோவை: 8/2, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, கோயம்புத்தூர் 641 043, இந்தியா.
போன்: 91-422-243 7422 / 244 1481 / 243 2184 / 243 2042
பேக்ஸ்: 91-422-243 0899, E-mail: realestate@sreevatsa.com, Visit us at: www.sreevatsa.com
சென்னை: 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, இராயபுரம், சென்னை 600 013, இந்தியா.
போன்: 91-44-2595 3149 / 2596 0270 / 2596 1029-31
பேக்ஸ்: 91-44-2596 5032 / 4211 5032

TÜV ISO 9001
ISO 9001: 2000 Certified

Anugrah Madison 3144

தங்கத் தட்டில் சாப்பிடுவது உடம்பைத் தேற்றுகிறது.

தேவையான பொருள்கள் :

முந்திரி பருப்பு - 100 கிராம்,
பாதாம் பருப்பு - 100 கிராம்,
பிஸ்தா பருப்பு - 50 கிராம்,
கெட்டியான தேங்காய்ப் பால் - 2 கப்,
கல் உப்பு - சிறிது,
மஞ்சள் தூள் - ¼ டீஸ்பூன்,
சோம்புத் தூள் - ¼ டீஸ்பூன்,
பச்சை மிளகாய் - 7 (சிறிதாக நறுக்கியது),
மிளகுத் தூள் - 1 டீஸ்பூன்,
இஞ்சி விழுது - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
சிறிய வெங்காயம் - 1 கிண்ணம் (சிறிதாக வெட்டியது),
நெய் - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
பட்டை - 5 நெ.
கிராம்பு - 5 நெ.
ஏலக்காய் - 5 நெ.
அன்னாசிப்பூ - 3 நெ.
பிரியாணி இலை - 2
கொத்துமல்லி இலை (வெட்டியது) - 2 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை :

1. முந்திரி, பாதாம், பிஸ்தா பருப்புகளை நெய்யில் வறுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

2. அதே நெய்யில், பட்டை, கிராம்பு, ஏலம், அன்னாசிப்பூ, பிரியாணி இலை போட்டு வறுக்கவும்.

3. பின்னர் வெங்காயத்தைச் சேர்த்துப் பொன்னிறமாக வறுக்கவும். பிறகு

பலா மர இலையில் உணவு உட்கொள்வது சிறந்தது. அது வாயு, கபம் போன்றவற்றைக் குறைக்கிறது.

இஞ்சி விழுது சேர்த்து வதக்கவும்.

4. இதில் பச்சை மிளகாய் சேர்த்து 1 நிமிடம் வதக்கிவிட்டு பின் தேங்காய்ப் பால், மிளகுத் தூள், சோம்புத் தூள், முந்திரி, பிஸ்தா ஆகியவற்றைப் போட்டு உப்புப் போட்டுச் சிறிது தண்ணீர் விட்டுக் கொதிக்க விடவும்.

5. நன்றாகக் கொதித்து, குழம்பு எண்ணெயை உமிழ்ந்த பிறகு, அதில் வெட்டி வைத்துள்ள கொத்துமல்லித் தழைகளைச் சேர்த்து இறக்கவும்.

திலகம்

இந்தக் குழம்பின் பெயர்க் காரணம் வரலாற்றில் குறிப்பிடப்படவில்லை. ஆனால், குழம்பைப் பற்றியக் குறிப்பு



கள் பாகசாஸ்திரத்தில் உண்டு. வெங்காயம் நம் நாட்டுக்கு வந்த 18-ஆம் நூற்றாண்டுக்கு மேல்தான் இந்தக் குழம்பு செய்யப்பட்டது. அதனால் இதுவும் ஒரு புளிக் குழம்பின் பதிப்பே எனலாம். மேலும், மிளகுத் தூள், குறு மிளகைக் கொஞ்சமாகப் பயன்படுத்தி, மிளகாய்த்தூள், பச்சை மிளகாய் போன்றவை அதிகமாகச் சேர்க்கப்பட்ட காலமும் அதுவே. ஆயினும் சங்ககால சமையல் பழக்கவழக்கங்கள் முற்றிலுமாக மாறாதது இக் குழம்பில் வெற்றிலை சேர்க்கப்பட்டதன் மூலம் தெளிவாகிறது.

தேவையான பொருள்கள் :

சிறிய வெங்காயம் -
100 கிராம் (குறுக்கே வெட்டியது),
கறுப்புப் புளி - 100 கிராம்
(ஊறவைத்துக் கரைத்தது),
மிளகாய்த் தூள் - 2 டீஸ்பூன்,
மல்லித் தூள் - 4 டீஸ்பூன்,



நல்லெண்ணெய் - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
கடுகு - ¼ டீஸ்பூன்,
வடாம் - 15, இளம் வெற்றிலை - 10,
கல் உப்பு - தேவையான அளவு,
கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

வடாம் தயாரிக்க :

இடித்த சிறிய வெங்காயம் - 100 கிராம்,
குறுமிளகு (தூள்) - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
கறிவேப்பிலை - சிறிது (வெட்டியது)
அரிசி மாவு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை : 1. வடாம் தயாரிக்கத் தேவையான

பொருள்களை ஒன்றாகக் கலந்து, தண்ணீர் தெளித்து, எந்த வடிவத்திலும் செய்து, சூரிய ஒளியில் காயவைக்கவும். குழம்பு மதியம் செய்யப் போகிறீர்கள் என்றால் காலையில் இந்த வடாம் செய்து சுமார் 2 மணி நேரமே காயவைத்து உடனே பொரித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

2. வாணலியில் எண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்ததும் கடுகு, கறிவேப்பிலை போட்டுத் தாளிக்கவும். பின் சிறிய வெங்காயம் போட்டு நன்றாக வதக்கவும். அதில் மிளகாய்த் தூள், மல்லித்தூள் போட்டு மேலும் இரண்டு நிமிடங்கள் வதக்கவும்.

3. இதில் கரைத்து வைத்துள்ள புளியை ஊற்றி நன்றாகக் கொதிக்க விடவும். பின் உப்பு மற்றும் வெற்றிலையைச் சேர்க்கவும்.



4. குழம்பு, எண்ணெய் உமிழ்ந்த பிறகு பொரித்த வெங்காய வடாம்களைப் போட்டு, ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கவும்.

வெற்றிலை - சில குறிப்புகள்

வெற்றிலை வாயு மற்றும் கபத்தைப் போக்கும். மலச்சிக்கலை நீக்கும். பசியைத் தூண்டும். வாய் துர்நாற் றத்தைப் போக்கும். ஆனால் நுனியைச் சாப்பிடக் கூடாது. அது நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைக் குறைக்கும்.

நளபாகப் போட்டி - 2 (முடிவு)

பிப்ரவரி 2007ல் இடம்பெற்ற போட்டியின் விடை :

விடை : 1. கோதுமை 2. தனியா, 3. துவரை, 4. கடுகு, 5. சேமியா 6. மிளகு, 7. உப்பு, 8. சுக்கு

வந்து குவிந்த கடிதங்களில் ரூ. 150/- பரிசு பெறும் 20 அதிர்ஷ்டசாலி வாசகர்களுக்கு வாழ்த்துக்கள்!

1) கே. கவிதா, திருச்சி -1, 2) எஸ். கல்யாணி, கிழக்குத் தாம்பரம், 3) ஆர். நித்யா ராமகிருஷ்ணன், ஆண்டிப்பட்டி, 4) கீதாஞ்சலி நடராஜன், கொல்கத்தா. 5) சி. சியாமளா சந்திரசேகரன், பெங்களூர், 6) எஸ். ரேவதி, நாகர்கோவில், 7) எஸ். சுபஸ்ரீ, சிதம்பரம், 8) பி.எஸ். ராஜன், செகந்திராபாத், 9) எஸ். மானஸா, கரூர், 10) பி. சுப்பம்மாள், திருநெல்வேலி, 11) வி. சரோஜினி, ஈரோடு, 12) பி.எம். தெய்வானை, கோயமுத்தூர், 13) மு. ரெஜியாபேகம், தஞ்சை, 14) எஸ். மதுரவர்த்தினி, காஞ்சிபுரம், 15) பி. சுபலக்ஷ்மி, விஜயவாடா, 16) கே. ரவிசந்திரிகா, கடலூர்-2, 17) வி. ஜானகி, பம்மல், 18) ஆர். சங்கமித்ரா, வேலூர் மாவட்டம், 19) எஸ். ஜெயப்பிரியா, சேலம், 20) ரேவதி மோகன், நியூடெல்லி.

நளபாகப் போட்டி - 3



கீழே சில உணவு வகைகளின் பெயர்கள் உள்ளன. அதற்குக் கீழே உள்ள பத்து பொருள்களை ஒவ்வொரு உணவு வகைக்கு எதிரே ஒன்று என்று பொருத்தமாக நிரப்ப வேண்டும். அதாவது ஒவ்வொரு உணவு வகையிலும் நிச்சயம் அல்லது மிகப் பெரும்பாலும் பயன்படுத்தப்படும் பொருளாக அது இருக்க வேண்டும். ஒரு உணவு வகைக்கு எதிரே ஒரு பொருள்தான் எழுதப்பட வேண்டும்.

உணவு வகை	அதில் உள்ள பொருள்
1. பொங்கல்	....
2. கேசரி	....
3. கிச்சடி	....
4. இட்லி	....
5. ரசகுல்லா	....
6. பரோட்டா	....
7. புளியோதரை	....
8. பூரி	....
9. வடை	....
10. பஜ்ஜி	....

- வி.எஸ்.எஸ்.

இடம்பெறும் பொருள் : பால், மைதா, சர்க்கரை, கடலை மாவு, புளி, உளுந்து, மிளகு, அரிசி, ரவை, கோதுமை

இங்குள்ள புதிரைச் சரியாக நிரப்பி வெட்டி மங்கையர் மலருக்கு அனுப்புங்க. குலுக்கல் முறையில் 20 பேருக்கு 150 ரூபாய் பரிசு! ஜெராக்ஸ் அனுப்பக் கூடாது!

கடைசித் தேதி : 15.3.2007

உறையின் மீது நளபாகப் போட்டி - 3 என்று குறிப்பிடவும். ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதி.

பெயர் : .... விலாசம் : ....

....

....

தொலைபேசி எண் : ....

அழகோ அழகு...



மருவை நீக்க முடியுமா?

கோவையிலிருந்து நிர்மலா ராஜன்

எனக்கு வயது 34. கழுத்துப் பகுதியில் நிறைய குட்டிக் குட்டி மருக்கள் உள்ளன. பார்க்கவே அருவருப்பாக இருக்கிறது. நாளுக்கு நாள் அதிகமாகிற மாதிரி உணர்கிறேன். சரி செய்ய முடியுமா?

மரு என்பது ஒருவித வைரஸ் தொற்றினால் உண்டாவது. முகம், கழுத்து, அக்குள், உடலின் பிற பகுதிகள் என எங்கு வேண்டுமானாலும் இது வரும். சிலருக்குப் பரம்பரையாகவும் இப்பிரச்னை தொடரும். இன்னும் சிலருக்கு உணவுப் பழக்கம், உப்புத் தண்ணீர் உபயோகம், சுற்றுப்புற சூழல் போன்ற காரணங்களாலும் வரலாம். மருவை எவ்வளவு சீக்கிரம் எடுக்கிறோமோ, அவ்வளவு நல்லது.

பியூட்டி பார்லரில் 'காட்டரைசேஷன்' என்கிற முறையில் மருக்களை அகற்றுகிறோம். சில மருத்துவர்களும் இதைச் செய்கிறார்கள். இந்த முறையில் வலி மிகக் குறைவாகவே இருக்கும். நிறைய மருக்கள் இருக்கும்போது, இந்த முறையில் ஒரேயடியாக அகற்றி விடுவது சிறந்தது. மரு தானாக விழும்போது, அதிலுள்ள கிருமித் தொற்று, மற்ற இடங்களுக்கும் பரவி, நிறைய மருக்களை உண்டாக்கும். கண்களுக்குப் பக்கத்தில் உள்ள மருக்களை அளவில் சிறியதாக இருக்கும் போதே எடுப்பது நல்லது.

மருக்களை அகற்றுவதற்கு முன்பு ஃபேஷியல் செய்து விட்டு, பிறகு அகற்றினால், மரு மிருதுவாகி, அகற்ற சுலபமாக இருக்கும். மருவை அகற்றுவதால் திரும்ப வரவே வராது என்று சொல்ல முடியாது. எடுக்காமல் விட்டால், அதிகரிப்பதைத் தடுக்க முடியாது என்பதற்



அழகுக்கலை நிபுணர் வசுந்தரா

காக ஆரம்பத்திலேயே அகற்றி விடுவது சிறந்தது.

துளசிச் சாறு 1 டீஸ்பூன், முல்தானி மிட்டி 1 டீஸ்பூன், இரண்டையும் கலந்து மருக்களின் மேல் தடவி வந்தால், அந்தக் காரத்துக்கு மருக்கள் வராமலிக்கும்.

வேப்பம்பட்டிலிருந்து எஸ். நித்யா

எனக்குப் பொடுகுத் தொல்லை மிக அதிகமாக இருக்கிறது. உடையில் எல்லாம் உதிர்ந்து அசிங்கமாகத் தெரிகிறது. தீர்வு சொல்லுங்களேன்.

பொடுகை ஒரே முறையில் முற்றிலும் நீக்கிவிட முடியாது. தொடர்ச்சியான சிகிச்சையும், பராமரிப்பும் இதற்கு முக்கியம்.

அரை கப் தேங்காய் பாலில், 4 டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு கலக்கவும். முதலில் தலையை நன்கு பிரஷ் செய்யவும். ஒரு வெள்ளைத் துணியைப் பரப்பி, அதில் பிரஷ் செய்தால், செதில் செதிலாக பொடுகு கொட்டுவதைப் பார்க்கலாம். பிறகு தலைமுடியை பகுதிகளாகப் பிரித்து, தேங்காய் பால், எலுமிச்சை கலவையில் பஞ்சை நனைத்து தடவவும். பொடுகு அதிகமுள்ள இடத்தில் சற்று எரிச்சல் அதிகமிருக்கும். அதற்காகக் கவலைப்பட வேண்டாம். அரைமணி நேரம் காத்திருந்து, வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில், ஆன்ட்டி டான்டிராஃப் ஷாம்பூ கலந்து, இரண்டு முறை கூந்தலை அலசவும், இப்படி அலசும் போது கண்டிஷனர் உபயோகிக்க வேண்டாம்.

முறுக்கு, தேன்குழல் நமுத்துப் போகாமல் இருக்க பருப்புகளை இலேசாகச் சூடுசெய்து, பின் அந்த வாணலியில் அரிசியையும், இலேசாகப் புரட்டி எடுத்து அரைத்து முறுக்குச் செய்தால் நமுத்துப் போகாமல் இருக்கும்.

- என். விஜயலெட்சுமி, திருக்கோவிலூர்.



சென்னை, ராயபுரத்திலிருந்து கே. சிவகாமி.

காலேஜ் படிக்கிறேன். திடீரென முகம் முழுக்க பருக்கள். முகமே மாறி விட்ட மாதிரி உணர்வு. ஆலோசனை சொல்லுங்கள்.

பொடுகு இருந்தால் பரு வரும், அதை முதலில் கவனிக்கவும்.

1 சிட்டிகை படிகாரத்தை, 1 கப் வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் கலந்து, பருக்களின் மேல் சில முறை தடவி, அரை மணி நேரம் காயவிடவும். பிறகு கழுவி விடலாம்.

1 டீஸ்பூன் கஸ்தூரி மஞ்சள் தூளுடன் 1 டீஸ்பூன் சந்தனம், 1 சிட்டிகை ஜாதிக்காய் தூள் சேர்த்து பன்னீரில் குழைத்து பருக்களின் மேல் தடவி 15 நிமிடங்கள் கழித்து, குளிர்ந்த தண்ணீரில் கழுவலாம்.

பருக்களால் உண்டான கரும்புள்ளிகளின் மேல், 1 டீஸ்பூன் உருளைக் கிழங்கு சாறும், 1 டீஸ்பூன் அரிசி மாவும் கலந்து தடவி, 15 நிமிடங்கள் கழித்து, குளிர்ந்த நீரில் கழுவலாம்.

மலச்சிக்கல் இருந்தாலும் பரு வரும். எனவே உணவில் நிறைய நார்சத்துள்ள பழங்கள், காய்கறிகள் சேர்த்துக் கொள்ளவும். எண்ணெய், புளிப்பு, உப்பு, காரம் குறைக்கவும். சுத்திகரிக்கப்பட்ட உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்.

பியூட்டி பார்லர்களில் பருக்களுக்கென்றே செய்யப்படும் ஹைஃப்ரீக்வென்சி மற்றும் பியூரிஃபையிங் சிகிச்சைகள் பெரிதும் உதவும். ஹை ஃப்ரீக்வன்சியில் உபயோகிக்கப்படும் ஓஸோன் கதிர்கள் பருக்கள் வர விடாமல் தடுக்கும். பியூரிஃபையிங் சிகிச்சையில் பிரத்யேக சீரம் உபயோகிப்பதால், எண்ணெய்ச் சுரப்பை சமநிலைப்படுத்தி, பருக்கள் வராமல் காக்கும்.

சாப்பாட்டுச் சந்தேகங்கள்

தலைப்பைப் பார்த்துவிட்டு எனக்குச் சமையலிலோ, சாப்பிடுவதிலோ சந்தேகங்கள் என யாரும் தவறான முடிவுக்கு வந்துவிட வேண்டாம். இரண்டிலுமே நான் ஓரளவு சமர்த்துதான்! (சுய ஐஸ்!) என் பிரச்னையே வேறு!

முதல் சந்தேகம் இந்தக் குழந்தைகள் சாப்பிடுவதற்கு ஏன்தான் இவ்வளவு தொல்லைகள் கொடுக்கிறார்களோ? இரண்டாவது, இந்த அம்மாக்கள் ஏன் இப்படி தட்டைத் தூக்கிக் கொண்டு அந்தக் குழந்தைகள் பின்னால் அலைகிறார்களோ.



இந்த இரண்டு சந்தேகங்களும் எனக்கு வரக் காரணம் என்னுடைய தங்கைதான். நானும் என் தம்பியும் எது கொடுத்தாலும் 'சர்வம் கிருஷ்ணார்ப்பணம்' என்று சாப்பிட்டு எழுந்து விடுவோம். ஆனால் எங்களை கவனிக்கத்தான் ஆள் கிடையாது. என் தங்கையைச் சாப்பிட அழைக்கும்போதே என் அம்மாவுக்கு பயம் ஆரம்பித்து விடும்; இன்று எதற்குக் கலவரம் பண்ணப் போகிறாளோ என்று.

பிய்ந்த தோசையோ, மடித்த தோசையோ, சற்றே தீய்ந்த தோசையோ, இலேசாகப் புளித்த தோசையோ, 'சப்' என்ற தோசையோ பிடிக்காது. தோசைக்கே இவ்வளவு இலக்கணங்கள் என்றால் மற்றவற்றுக்குக் கேட்கவே வேண்டாம்!

"அவரைக்காயெல்லாம் ஒரு காயென்று உங்களுக்கு யார் சொன்னது? சுரைக்காயைப் போய் எப்படிச் சாப்பிடுவது?" என்ற ரீதியில்தான் அவளுடைய கேள்விகள் இருக்கும். இதற்கு யார்தான் பதில் சொல்ல முடியும்?

ஆனால், அவளைச் சாப்பிட வைக்க என் அம்மா படும் கஷ்டம் இருக்கிறதே! தினமும் அவளிடம் கேட்டுத்தான் மெனு தயாராகும். ஆனால், அவள் பின்னால் அலைந்து, கெஞ்சி, மிரட்டி, அழுது, கடைசியில், "வெண்டைக்காயை ஏன் குழம்பில போட்டீங்க? எனக்குப் பொரியல தானே பிடிக்கும்?" என்று முடியும்!

நானும், என் தம்பியும் பாய்ந்து கொண்டு என் அம்மாவிடம் சண்டைக்

குச் செல்வோம்.

"அவ வீட்ல சிம்பதி க்ரியேட் பண்றா; அவளுக்கு ரொம்பச் செல்லம் கொடுக்கிறீங்க; சாப்பிடாட்டி அவ வயிறுதானே காயும்? உங்களுக்கென்ன?" என்று எங்கள் பாயிண்ட்டுக்கு சொல்லுவோம். ஆனால் அனைத்



தையும் புறந்தள்ளி விட்டு அவள் பின்னால் ஓடுவார் அம்மா கெஞ்சிக்கூத்தாடிக் கொண்டே!

இதெல்லாம் ஃப்ளாஷ்பேக் காட்சிகள்தான். இப்பொழுது என் அம்மா உயிருடன் இல்லை.

இன்றைக்கோ, "இந்தப் பாலை மட்டும் குடிடா! உனக்கு இன்னைக்கு என்ன காய் வேணும்னு சொல்லு! அம்மா, வாங்கிட்டு வரேன். வெறும் வயித்தோட இருந்து ஏண்டா என் உயிரை வாங்கறே? எனக்கு இது வேணும்னு சொன்னா அதையாவது செஞ்சு தருவேன்ல?" இப்படிச் சொல்லிக் கெஞ்சுவது யார் தெரியுமா? நானே தான்! என்ன செய்வது? நான் இப்பொழுது அம்மாவாகி விட்டேனே!

இரண்டாவது கேள்விக்கான விடை எனக்குத் தெரிந்து விட்டது. ஆனால் முதல் கேள்விதான். கொஞ்சம் இருங்க. ஆற்றிவைத்த பூஸ்ட் அப்படியே இருக்கிறது. ஆள் எங்கே போனான் என்றே தெரியவில்லை. தேடி விட்டு வருகிறேன்.

- சஞ்சலா ராஜன்.

(சஞ்சலா ராஜன்... எங்களுக்கும் சில சாப்பாட்டுச் சந்தேகங்கள்... முதல் சந்தேகம். உங்கள் தங்கையின் குழந்தைகள் சாப்பிட அடம்பிடிக்கின்றனவா? இரண்டாவது சந்தேகம்... அவரும் தட்டைத் தூக்கிக் கொண்டு பின்னாலேயே ஓடுகின்றாரா? தயவு செய்து எழுதவும்.

- ஆர்.)

வாசகர்களே...
சஞ்சலாராஜனின் சமையலறைச் சந்தேகங்களுக்கு பதில் தெரிந்தால் எழுதிப் போடுங்க. சுவையான விடைகளுக்கு சன்மானம் உண்டு.

மணி, மந்திரம், ஔஷதம்

புஷ்பராகம், பத்மராகம், கோமேதகம், வைரம், வைடூரியம், இந்திர நீலம், முத்து, மரகதம், பவழம், இவை ஒவ்வொன்றால் ஆன வெளிப் பிரகாரங்களை உடைய 'சிந்தாமணி கிருஹம்' என்ற அற்புதமான கோட்டையில் அம்பிகை தன்னை பாதுகாத்துக் கொள்ள வாசம் செய்கிறாள் என்று 'சௌந்தர்ய லஹரீ' என்ற மந்திர சாஸ்திரமாக போற்றப்படும் நூலின் எட்டாவது பாடலில் கூறப்பட்டுள்ளது. தன்னை பாதுகாத்துக் கொள்ள தேவியே டன் கணக்கில் இரத்தினங்களை உபயோகிக்கிறாள் எனில் பாமரர்களாகிய நாமும் ஏன் அவற்றை உபயோகிக்கக் கூடாது?

எனது முப்பது வருட டாக்டர் தொழிலில், எந்த நோயாளிக்காவது ஆறு மாதத்திற்கு மேலாக வைத்தியம் செய்தும் பலனளிக்காத கேசுகளில் அவருக்கு ஏற்ற இரத்தினங்களை அணியச் செய்ததில் நல்ல குணம் கிடைத்தது. உதாரணமாக 2, 11, 20, 29 தேதிகளில் பிறந்தவர்கள் அல்லது பிறந்த தேதி, மாதம், வருடம் ஆகியவற்றை கூட்டி வரும் எண் 2 என்றாலும், தவிர, ஜூன் 21 - ஜூலை 20 தேதிகளுக்கு இடைப்பட்ட காலத்தில் பிறந்தவர்களும் 2-ம் எண்காரர் எனப்படுவர். இவர்களுக்கு அநேகமாக ஜீரணக் கோளாறுகள் இருக்கும். எந்த மருந்தும் பலனளிக்காது. ரூ.480 விலையுள்ள 'சைனீஸ் ஜேட்' என்ற இரத்தினத்தை அணிந்த பிறகு அவர்களது வயிறு நிரந்தரமாக குணமாகியது.

இதேபோல் 3, 12, 21, 30 தேதிகளில் பிறந்தவர்கள் (அல்லது பிறந்த தேதி, மாதம், வருடம் ஆகிய மூன்றையும் கூட்டினால் மூன்று ஆக வந்தாலும்) தவிர பிப்ரவரி 20 - மார்ச் 20 அல்லது நவம்பர் 21 - டிசம்பர் 21 தேதிகளுக்கு இடைப்பட்ட காலத்தில் பிறந்தவர்களையும் 3-ம் எண்காரர் என்கிறோம். இவர்களுக்கு தலைவலி வந்தால் அது எந்த மருந்துக்கும் கட்டுப்படாது. எமிதிஸ்ட் என்ற இரத்தினம் அணிய தலைவலி இருந்த இடம் தெரியாமல் குணமாகி விடுவது பலரது அனுபவம்.

நவரத்தினங்களை அணிந்து பலன் ஏதும் ஏற்படவில்லை என பலர் சொல்வதற்கு நகைக் கடையில் இரத்தினங்களை வாங்கி சுத்தி செய்யாமல் அணிவதே காரணம். இரத்தினங்களை சுத்தி செய்து அணிவது மிக மிக அவசியம்.

காான்சர் நோய் சீரியஸாகி சில வாரங்களே உயிர் வாழ்வாள் என்று சொல்லப்பட்ட ஒரு பெண்மணி வைடூரியம் மற்றும் மரகதம் அணிந்த பின்பு எழுந்து நடமாட ஆரம்பித்தாள். பவழம் அணிந்த பின்பு பிரிந்த தம்பதிகள் ஒன்று சேர்ந்தனர். வெண் பவழம் மற்றும் புஷ்பராகம் அணிந்து கொள்ள, சர்க்கரை வியாதி (டயபிடீஸ்) குறைந்தது. இதுபோல் தாமதமான பதவி உயர்வு கோர்ட் விவகாரம் சுமுகமாக முடிந்தது, தீராத வியாதிகள் குணமானது, நீண்ட நாட்களான பிரச்சினைகள் தீர்ந்தது போன்றவை நான் அனுபவத்தில் பார்த்துள்ளேன். மலச்சிக்கல் முத்து அணிந்த பிறகும் அலர்ஜி கோமேதகம் அணிந்த பிறகும் பல வருட தோல் வியாதிகள் பவழம், நீலம், லாபிஸ் லஸூலி அணிந்த பிறகும் குணமானது. கன்னிப்பெண்கள் பவழம் அணிய திருமணம் கைகூடியது. நீலக்கல் + புஷ்பராகம் + பவழம் அணிய, வியாபாரம் இலாபகரமாக நடைபெற்று வர தொடங்கியது.

செல்வராஜ் சங்கீதத்தில் புலமை உள்ளவர். ஆனால் சான்ஸ் ஏதும் கிடைப்பதாக இல்லை. 'அகேட்' என்ற இரத்தினம் அணிந்த பின் இன்று இலண்டன் நிலையத்தில் இசையமைப்பாளராக இருக்கிறார். அருண்குமார் நல்ல ஓவியர். ஆனால் ஒன்று கூட விற்கவில்லை. அகேட் அணிந்த ஆறே மாதத்தில் நிறைய விற்பனையாகி இன்று கார், பங்களா என்று இருக்கிறார். இராமசாமி நடத்தி வந்த லாரி சர்வீஸ் பலத்த நஷ்டம். காரணம் அடிக்கடி நடந்த லாரி விபத்து. 'டர்க்வாய்ஸ்' இரத்தினம் ஒவ்வொரு லாரியின் டீசல் டாங்க்-ல் போட அதன் பிறகு விபத்து நிகழவில்லை.

நமது வாழ்க்கைப் பிரச்சினை, ஏழ்மை நீங்க முதலில் 'மணி'யின் (இரத்தினங்களின்) உதவியை நாட வேண்டும். இது பலனளிக்காத பட்சத்தில் மட்டுமே மந்திரங்களை உச்சாடனம் செய்ய வேண்டும். இதுவும் பலனளிக்காத ஒரு சில கேசுகளில் மட்டுமே 'மருந்து' என நம் முன்னோர் ''மணி, மந்திரம், ஔஷதம்'' என வரிசைப் படுத்தி வைத்துள்ளனர்.

> ஆம்! உலகில் உள்ள எல்லா நல்ல சக்திகளையும் (கடவுளின் பலம், சக்தி உட்பட) நவரத்தினக் கற்கள் தன்னுள் அடக்கி வைத்துக் கொண்டுள்ளன. இவற்றை அணிய, நம்மிடம் உள்ள தேவையில்லாத சுபாவங்கள், மற்றவர்களுக்கு பிடிக்காத செயல், தன்னம்பிக்கையின்மை போன்ற தன்மைகள் உறிஞ்சப்பட்டு வெளியேற்றப்படுகின்றன.

2-3 லட்சத்திற்கு கார், வீடு வைத்திருப்பதால் நமது வருமானம் அதிகரிக்காது. இவற்றால் அடிக்கடி செலவு நிச்சயம் உண்டு. செலவு ஏதும் வைக்காமல் பண வரவு, சௌகர்யங்கள் ஆகியவற்றை (மறைமுகமாக) தொடர்ந்து கொடுத்துக் கொண்டேயிருப்பது இரத்தினக் கற்கள் மட்டுமே!

வாழ்க்கைப் பயிற்சி



எங்கள் பொக்கிஷங்கள்!

என் பெற்றோரும் அத்தையும் (மூவரும் 80 வயதைக் கடந்தவர்கள்) இப்போதும் சேர்ந்து தனியே வசிக்கிறார்கள். நாங்கள் (நான்கு பெண்கள்) இருக்குமிடத்திற்கு எப்போதாவது ஒரு மாதம் வந்து தங்கிப் போவார்கள். வெளியில் வந்து விட்டு திரும்ப வீட்டில் நுழைந்தவுடன் வீட்டில் தூசி படிந்து இருக்கும். பிரயாண அலுப்பும் இருக்கும். எந்தப் பொருளை எந்த இடத்தில் வைத்தோம் என்று உடனடியாக ஞாபகம் வராது. அந்தச் சமயத்தில் வீட்டைச் சுத்தம் செய்து சாமான்கள் வாங்கிப் போட்டு இயல்புக்குத் திரும்ப கொஞ்சம் அவகாசம் தேவையாக இருக்கும். அதற்காக அவர்கள் செய்யும் முன்னேற்பாடுகளை பகிர்ந்து கொள்கிறேன்.

ஒரு பெரிய அலுமினிய டப்பாவில் சின்னச் சின்ன பிளாஸ்டிக் கவர்களில் இரண்டு வேளைக்குத் தேவையான அரிசி, பருப்புகள், காப்பிப் பொடி, சர்க்கரை, அது தவிர பால் காய்ச்ச ஒரு பாத்திரம், கரண்டி, கேஸ் லைட்டர், இடுக்கி, மெழுகு வர்த்தி, நெருப்புப் பெட்டி, இரண்டு செட் டபரா தம்ளர், பூஜை சாமான்கள், மருந்துகள் போன்றவற்றை அழகாக பாக்கிங் செய்து வைத்து விடுவார்கள்!

எந்த விஷயத்துக்கும் யாரையும் அனாவசியமாகத் தொந்தரவு செய்ய மாட்டார்கள். தண்ணீர் வந்தாலும் வராவிட்டாலும் கரண்ட் இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் எதையுமே ஒரு பிரச்னையாக எண்ணாமல் இவர்கள் மூவரும் வாழ்க்கை நடத்துவதைப் பார்ப்பதே கொள்ளை அழகு!



நாங்களும் இவர்களைப் பொக்கிஷமாகக் கொண்டாடி பல விஷயங்களை அவர்களிடம் இருந்து கற்றுக் கொள்கிறோம்!

- விஜயலக்ஷ்மி நடராஜன், மும்பை.







பஸ்ஸில் ஜாக்கிரதை!

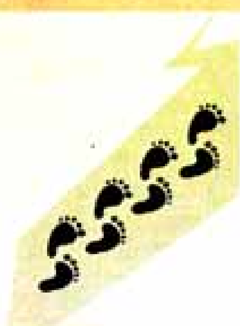
என் நாத்தனார் மகள் தாமரை, சென்னை கல்லூரியில் பி.எஸ்ஸி., இறுதியாண்டு மாணவி. தலைமுடி நல்ல அடர்த்தி. இடுப்பு வரை புரளும்.

திருவான்மியூரிலிருந்து சோழிங்கநல்லூருக்கு தினசரி பஸ்ஸில் செல்கிறாள்.

ஒருநாள் கல்லூரி சென்ற பெண், பஸ்ஸை விட்டு இறங்கிச் சென்றாள். சகதோழி, ''உன் முடி எங்கே?'' என்று கேட்க தாமரைக்கு அதிர்ச்சி. கிட்டத்தட்ட ஒன்றரை முழம் ஜடையை யாரோ கூட்டத்தில் கொத்தாக நறுக்கி விட்டனர். தாமரைக்கு அழுகை!

அந்த முடியை பொறாமையால் நறுக்கினார்களா? அல்லது சவுரி முடிக்காக வெட்டினார்களா தெரியவில்லை!

- ஆர். பிரபா, திருநெல்வேலி.



கிருஷ்ணரே வாங்க! புத்ரனே போங்க!

ஸ்ரீஜெயந்தி மற்றும் சித்ரா பௌர்ணமி அன்று மாக்கோலம் போடும் போது வாசலிலிருந்து பூஜையறை வரை, காலடிச் சுவடுகளைச் சின்னதாக போடுவது வழக்கம். ஸ்ரீஜெயந்தியன்று ஸ்ரீகிருஷ்ணர் உள்ளே வருவது போல் போட வேண்டும்... சித்ரா பௌர்ணமிக்குப் போடும் போது சித்ரபுத்ரன் வந்து, திரும்பிப் போய் விடவேண்டும். ஆகையால் திரும்பிப் போகும் சுவடையும் கட்டாயம் போட வேண்டும்.

- ஜி. நீலா, அபிராமபுரம்.

ராசி பலன்
மார்ச் 2007

(1.3.2007 முதல் 31.3.2007 வரை)

சுபஸ்ரீ விய வருஷம்
மாசி மாதம் 17-ஆம் தேதி முதல்
பங்குனி மாதம் 17-ஆம் தேதி வரை

திருக்கணிதப் பஞ்சாங்கப்படி கிரக மாற்றங்கள்

12.3.2007 - மேஷ சுக்ரன்
14.3.2007 - மீன சூரியன்
29.3.2007 - கும்ப செவ்வாய்



இந்த மாதம் எப்படி?

மேஷ ராசி :

அஸ்வினி, பரணி, கார்த்திகை, 1-ஆம் பாதம்.

மேஷ ராசி நேயர்களே! உமது நம்பிக்கைக்கும், கடின உழைப்புக்கும் நல்ல பலன் கிடைக்கும். சுபகாரியம் நடக்கும். வீடு, மனை போன்றவற்றில் முதலீடு செய்வீர்கள். இதற்காகச் சேமிப்பிலிருந்தும் வைப்புத் தொகையிலிருந்தும் கணிசமான தொகை எடுப்பீர்கள். உமது அறிவாற்றல் மற்றும் நிர்வாகத் திறனுக்கு நல்ல லாபம் பெறுவீர்கள். தொழிற்கல்வி பெறுவோர் தக்க பலனை உடன் பெறுவர். சர்வே அண்ட் லேண்ட் ரிகார்ட்ஸ், பண்ணை மேலாண்மை, பால் வளம், விவசாயம், போலீஸ், ராணுவம், போக்குவரத்து போன்றவை தொடர்புடையவர்கள் மிகுந்த முன்னேற்றம் அடைவர். 12.3.2007க்கு மேல் ஆடை அணிமணிகள் சேர்க்கை உண்டாகும். 14.3.2007க்கு மேல் கருவுற்ற தாய்மார்கள் மிக மிகக் கவனமுடனிருக்கவும். 29.3.2007க்கு மேல் நீண்ட கால கனவு நனவாகும். 10.3.2007 அதிகாலை முதல்

சுக்			
புத ரா சூரி	1.3.2007 அன்று உள்ள கிரக நிலை		சந் சனி
			கேது
செவ்	குரு		

12.3.2007 மாலை வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : ஸ்ரீ மாரியம்மனை வழிபடவும். சக்தியை வழிபடுவோர்க்கு சகல நன்மையும் கூடும்.



டாக்டர் முருகடிமை துரைராஜ்

ரிஷப ராசி :

கார்த்திகை 2, 3, 4-ஆம் பாதங்கள், ரோஹிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2-ஆம் பாதங்கள்.

ரிஷப ராசி நேயர்களே! திருமணம் கூடும். நீண்டகால கோரிக்கை நிறைவேறும். உடல்நலனில் கவனம் தேவை. குடல் சம்பந்தமான உபாதைகள் வர வாய்ப்புள்ளது. எதிர்பாராத தனலாபம் கிட்டும். விலகியிருந்த உறவுகள் நெருங்கி வரும். புதிய ஏஜென்சி கிடைக்கும். எழுத்தாளர்கள் தமது திறமைக்குப் பாராட்டு பெறுவர். சொற்பொழிவாளர், வேத அத்யனம், புரோகிதர், ஜோதிடர், பாடகர், இசைக்கலைஞர்கள், மருத்துவர், கம்ப்யூட்டர் என்ஜினியர், வானிலை ஆய்வு போன்றவற்றில் தொடர்புடையோர் ஏற்றம் பெறுவர். 12.3.2007க்கு மேல் மனைவியின் விருப்பத்தை நிறைவேற்றுவீர்கள். 14.3.2007க்கு மேல் அரசு வழி அல்லல் அகலும். ஆதரவு கூடும். 29.3.2007க்கு மேல் ரியல் எஸ்டேட் தொழிலில் ஈடுபட்டோர் சிறப்படைவர். 12.3.2007 மாலை முதல் 14.3.2007 முன்னிரவு வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்மியை வழிபடவும். மஹாலக்ஷ்மி அஷ்டகம் பாராயணம் செய்க.

மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4-ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3-ஆம் பாதங்கள்.

மிதுனராசி நேயர்களே! புதிய தொழில் துவங்கலாம். நிதி வசதி பெருகும். அரசு வழியில் ஆதாயம் உண்டு. உமது வாக்குக்கு நல்ல மதிப்பும் மரியாதையும் கிட்டும். மருந்து, விவசாயம், எண்ணெய் வித்துக்கள் போன்ற தொழில்களில் ஈடுபட்டுள்ளோர் விரைந்து முன்னேறுவர். கொடுக்கல் வாங்கலில் அவ்வப்போது தடுமாற்றம் இருக்கும். அறநிலையம், வங்கி, கஜானா, தலைமைச் செயலகம், பள்ளி,

ராஜயோக தன வசீகர யந்திரம், மந்திர தாயத்துக்கள் மகிமையால்தான்!

தனவசீகர யந்திரமும், மந்திர தாயத்துக்களும் கிரகங்கள் கூடும் சூட்சும காலத்தில் சுபயோகத்தில் சித்தர் விதித்தப்படி பூஜை செய்து சக்தியூட்டப்பட்டது. தன வசீகர யந்திரத்தை உங்கள் இல்லத்தில் அல்லது தொழில்கூடத்தில் வைத்தால் பண மழையில் திளைக்கலாம். வியாபாரத்தில் விருத்தி அடையலாம்.

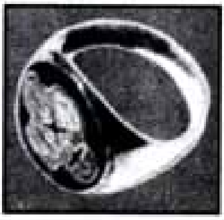


ஆசைப்பட்டதை அடையபகை நீங்க, திருமணம் உடனடியாக நடக்க, கணவர் மனைவி உறவு பலப்பட புத்திர பாக்கியம் கிடைக்க, பதவி உயர்வை பெற, குழந்தைகள் படிப்பில் கெட்டிக்காரர்களாக விளங்க இந்த யந்திரம் உதவும். ஏழரைச்சனி, வியாபார நஷ்டம், மனநோய், வழக்குகள், விபத்துக்கள், தீராத நோய்கள் நீங்கும். 21 நாட்கள் பூஜையறையில் வைத்து உருவேற்றப்பட்ட இந்த மந்திர தாயத்துக்களை அணிந்துகொண்டால் உங்கள் எதிரிகள் நீங்குவார்கள். யானை பலம் வந்த மாதிரி நீஙகள் உணருவீர்கள். மனோபலம் கூடி எடுத்த காரியம் வெற்றி பெறும். மாணவ மாணவிகள் இண்டர்வியூவிற்கோ, பரீட்சைக்கோ தாயத்தைக் கட்டிச் சென்றால் வெற்றி பெறலாம்.

சாஸ்திர, மந்திர, யந்திர விதிகளின்படி 52 வருடம், ஆன்மீக ஆராய்ச்சி அனுபவம் மிக்க சமூக விஞ்ஞானி ஜோதிஷ்ய விபூஷணா குருஜி ஆர்என் ராஜா ஐயா அவர்களின் கண்டுபிடிப்பால் தயாரிக்கப்படும் யந்திரங்கள், தாயத்துக்கள், தெய்வீகம், செல்வயோகம் உடையவை. இந்தத் தாயத்தை வாங்குபவர்களின் பெயர், ராசி, பிறந்த தினம், மாதம், வருடம் போன்றவற்றை கணித்து, அதற்கேற்ப ஸ்லோகத்தை வழங்குகிறோம். பிறந்த தினம், மாதம், வருடம் போன்ற குறிப்புகள் இல்லாதவர்களுக்கு பிரசன்ன ஜோதிட முறையில் கணித்து அதற்கேற்ப ஸ்லோகத்தை வழங்குகிறோம். இந்த ஸ்லோகத்தை ஜெபித்து வந்தால் சகல நன்மையும் உண்டாகும்.

ராஜயோக அதிர்ஷ்ட மகா நியூமராலஜி வெள்ளி மோதிரம்

ராஜயோக அதிர்ஷ்ட மகா நியூமராலஜி வெள்ளி மோதிரத்தை அணிந்தால் தடைகள் தவிடுபொடியாகும். இம் மோதிரம் உங்களைச் சுற்றி அபூர்வ அதிர்வலைகளைத் தோற்றுவிப்பதால் நீங்களும் உங்கள் குடும்பத்தினரும் குதூகலமாக இருக்கலாம். இம்மோதிரம் அற்புத உயிராற்றலையும், உயிர் மின்காந்த அலைகளையும், உருவாக்குவதால் ஆரோக்கியம் அதிகமாகும். நோய்கள் உங்கள் உடலை விட்டுப் போய்விடும். இம்மோதிரம் அதிர்ஷ்ட நியூமராலஜி எண்களை மோதிரத்தின் உட்பாகம் எழுதி 21 நாட்கள் பூஜையில் வைத்து உருவேற்றப்பட்டது. பஞ்சபூதங்களின் ஆற்றலை மந்திரங்களாக மாற்றியும் இதில் உருவேற்றி இருப்பதால், அதை அணிபவர்களுக்கு பஞ்ச பூதங்கள், நவக்கிரகங்கள், எண் திசைகள் போன்றவைகள் சாதகமாக அமையும். மேலும், இல்வாழ்க்கை உயர்வு, காதல் கைகூடுதல், கடன் பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வு, வியாபார அபிவிருத்தி, படிப்பில் உயர்வு, உத்தியோக உயர்வு, தொழில் வெற்றி, குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி, காரியம் கைகூடுதல், பதவிகள் தானாகத் தேடி வருதல் போன்ற நன்மைகளும் உண்டாகும். ஆன்மீக ஆய்வாளர், சமூக விஞ்ஞானி, நியூமராலஜி வாழ்வியல் நிபுணர் 52 வருட அனுபவம் மிக்க ஜோதிஷ்ய விபூஷணா குருஜி ஆர் என் ராஜா ஐயாவின் அரிய படைப்பு இது.



இந்த மோதிரத்தை வாங்குபவர்களின் பெயர், ராசி, பிறந்த தினம், மாதம், வருடம் போன்றவற்றை கணித்து, அதற்கேற்ப ஸ்லோகத்தை வழங்குகிறோம். பிறந்த தினம், மாதம், வருடம் போன்ற குறிப்புகள் இல்லாதவர்களுக்கு பிரசன்ன ஜோதிட முறையில் கணித்து அதற்கேற்ப ஸ்லோகத்தை வழங்குகிறோம். இந்த ஸ்லோகத்தை ஜெபித்து வந்தால், சகல நன்மையும் உண்டாகும்.

ராஜயோக தனவசீகர வெள்ளி தாயத்து

ராஜயோக ஜனவசீகர வெள்ளி தாயத்து

ராஜயோக ராஜவசீகர வெள்ளி தாயத்து



சக்தியூட்டப்பட்ட சர்வகாரிய மஹா சித்தி ராஜயோக வசிய தாயத்து (இதை ஸ்பெஷல் ஆர்டரின் பேரில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்)

வெற்றிக்கு வழி

அருள்வாக்கு மூலம்

இனி உங்களுக்கு வெற்றி மேல் வெற்றிதான்!

கைரேகை, நியூமராலஜி, தொழில் வசியம், பெயர் வசியம், பெயரியல், எண் கணிதம், கையெழுத்தியல், கிராபாலஜி, புரோனாலஜி, ஜெம்மாலஜி, இராஜ வசியம், சஸ்டாலஜி, பெண்டுலம் சக்தி, வாஸ்து உட்பட பல்துறை வித்தகராய் ஆன்மீக ஜோதிட ஆய்வாளராய் அரை நூற்றாண்டு அனுபவமிக்கவர் **ஜோதிஷ்ய விபூஷணா குருஜி ஆர்.என். ராஜா ஐயா** அவர்கள். அவருடைய **ஜோதிட ஆலோசனையுடன் இன்று பலர் வி.ஐ.பிக்களாக விளங்குகிறார்கள். இவர் சொன்னது நடக்கிறது.** ஒரு மனிதனின் இறந்த காலத்தை ஆராய்ந்து, நடப்பு நிலை அறிந்து எதிர்காலத்தை துல்லியமாகச் சொல்லும் **தெய்வ அருள் பெற்றவர் இவர். 52 ஆண்டுகளுக்கு மேலான** அனுபவத்தின் பலனாய் உண்மைகளை உரக்கச் சொல்லுகிற திறமை இவருக்கு உண்டு.

இவரை ஒரு முறை சந்தித்தாலே சங்கடங்கள் விலகுகின்றன. துன்பங்கள் தூரத்தப்படுகின்றன. பிரச்சனைகள் பின் வாங்குகின்றன என்று இவரை பார்த்தவர்கள் பாராட்டுகிறார்கள்.

எந்த விஷயத்திற்கும் உடனடி தீர்வு தருகிறார். பணம், புகழ், செல்வாக்கு பெருகவும், மனமகிழ்ச்சி, உடல் ஆரோக்கியம் நிலைக்கவும், **திருமணம் உடனடியாக நடக்கவும் வழிவகை செய்கிறார். போதைக்கு அடிமையான பலரை திருத்தி நல்வழி காட்டியிருக்கிறார். தற்கொலை எண்ணம் மேலோங்கும் பலருக்கு தன்னம்பிக்கை தந்து மறுவாழ்வு அளித்திருக்கிறார்.**
ஒரு மனிதனிடம் எத்தகைய தீய சக்திகள் இருந்தாலும் அதை தீக்கிரையாக்குகிற திறமை இவருக்கு கடவுள் அளித்த வரம் என்றுகூட கூறலாம்.

அரசியல், சினிமாவில் சோபிக்க முடியாமல் தோற்றுப்போன பலர் இவரிடம் சென்றிருக்கிறார்கள். அவர்களுக்கு **வசிய பெயர்** வைத்து வாழ்வில் திருப்புமுனையை ஏற்படுத்தியிருக்கிறார். அவர்கள் இன்று **திரைவானிலும், அரசியல் பொதுவாழ்க்கையிலும்** நட்சத்திரமாக ஜொலித்து வருகிறார்கள்.

• ரகசியங்கள் காப்பாற்றப்படும் • நேரில் ஆலோசனை பெறலாம். • தபால் மூலம் ஆலோசனை பெற விரும்புகிறவர்கள் தங்கள் புகைப்படம் ஜாதகம் சேர்த்து அனுப்பவும்.

பெயரில் சிறு மாற்றம்! வாழ்வில் பெரும் ஏற்றம்!
வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே! மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்திட அணுகுங்கள்!

52 வருட அனுபவமுள்ள ஜோதிஷ்ய விபூஷணா **ஆர் என் ராஜா** ஐயா அவர்கள்

மார்ச் மாத வருகை

ஊர்	ஓட்டல்	தேதி
விஜயவாடா	மனோராமா	2
ஹைதராபாத்	அசோகா லக்டி-கா-புல்	3,4
பெங்களூர்	ஹொய்சாலா	10,11,12,19,20
மைசூர்	ராயல் ஹெரிடேஜ்	13

ஊர்	ஓட்டல்	தேதி
மொர்காரா	9840220012	14
மங்களூர்	சீனிவாஸ்	15
உடுப்பி	கெடியூர்	16
ஹூப்ளி	சுவாதி	17
பெல்காம்	கீர்த்தி	18

சென்னை - மற்ற எல்லா நாட்களிலும்

முன் அனுமதி பெற தொடர்புக்கு: **செல்: 098402 20012**

ஜோதிஷ்ய விபூஷணா குருஜி **ஆர் என் ராஜா** ஐயா

52 வருட ஆன்மீக ஆய்வாளர் வாழ்வியல் நியூமராலஜி நிபுணர்

தெய்வீக மையம் (Divine Centre)

எண். 20, ரத்தினபுரி லே அவுட், 100 அடி ரோடு,
கோயம்பேடு, சென்னை - 107.
போன்: **044-24797447** செல்: **098402 20012**



The following particulars regarding the ownership of 'MANGAYAR MALAR' the Tamil Monthly newspaper, are published, as called for by rule 8 of the Registration of Newspapers (Central) Rules 1956.

FORM IV

1. Place of Publication	:	Chennai
2. Periodicity of Publication	:	Monthly
3. Name of Printer	:	Lakshmi Natarajan
Nationality	:	Indian
Address	:	Old No. 36, New No.12 4th Main Road, Kasturba Nagar, Adyar, Chennai - 600 020
4. Name of Publisher	:	Lakshmi Natarajan
Nationality	:	Indian
Address	:	Old No. 36, New No.12 4th Main Road, Kasturba Nagar, Adyar, Chennai - 600 020
5. Name of Editor	:	Lakshmi Natarajan
Nationality	:	Indian
Address	:	Old No. 36, New No.12 4th Main Road, Kasturba Nagar, Adyar, Chennai - 600 020

6. Names and addresses of individuals who own the newspaper and partners or shareholders holding more than one percent of the total captial: **Bharathan Publications Private Limited, 47-NP., Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 032.**

I hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

1.3.2007

Lakshmi Natarajan
Publisher

கல்லூரி, அனைத்துத் துறை தலைமையக, நிர்வாக மேலாண்மை போன்ற துறை சார்புடையவர்கள் விரைவில் முன்னேற்றம் காண்பர். 12.3.2007க்கு மேல் கடன் தீரும். வழக்கில் வெற்றி கிட்டும். 14.3.2007க்கு மேல் அரசுக்குச் செலுத்த வேண்டிய தவணை பாக்கி (அ) வரி பாக்கிகளைச் செலுத்துவீர்கள். 29.3.2007க்கு மேல் பூர்வீகச் சொத்தில் வில்லங்கம் தீரும். 14.3.2007 முன்னிரவு முதல் 16.3.2007 நள்ளிரவு வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : ஸ்ரீ மஹாவிஷ்ணுவை வழிபடவும். விஷ்ணு சகஸ்ரநாமம் பாராயணம் செய்க.

கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4-ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்

கடகராசி நேயர்களே! புதிய முடிவுகள் எடுப்பதில் தடுமாற்றம் உண்டானாலும் விருப்பங்கள் கைகூடும். வெளிநாட்டுத் தொடர்பு கிட்டும். கணவன் மனைவிக்கிடையில் ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக் கொடுத்துச் செயல்பட்டால் வாழ்வில் வசந்தம் வீசும். புத்திரபாக்கியம் கிடைக்க வாய்ப்புள்ளது. ரெவின்யூ, தியணைப்பு, போலீஸ், ராணுவம், பண்ணை அபிவிருத்தி, தரிசு நில மேம்பாடு போன்றவற்றில் தொடர்புடையவர்கள் மிகவும் அனுகூலம் அடைவர். 12.3.2007க்கு மேல் பதவி உயர்வு மற்றும் தொழில் வழி முன்னேற்றம் கிடைக்கும். 14.3.2007க்கு மேல் வாக்கினால் வளமும் நலமும் சேரும். 29.3.2007க்கு மேல் சிலர் ஐ.ஏ.எஸ்., ஐ.பி.எஸ். தேர்வில் அனுகூலமான செய்தியைப் பெறுவர். 16.3.2007 நள்ளிரவு முதல் 18.3.2007 நள்ளிரவு வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : அன்னை அபிராமியை வழிபடவும். அபிராமி அந்தாதி பாராயணம் செய்க.

சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

சிம்ம ராசி நேயர்களே! இறையருள் கூடும். இன்னல் விலகும். ஏற்றம் பெருகும். கடன் தீரும். வழக்கில் வெற்றி கிட்டும். நீண்ட கால தவணையில் வீடு, மனை, பூமி என வாங்குவீர்கள். கண் சம்பந்தமான உபாதைகள் விலகும். தந்தையுடன் கருத்தொருமித்துப் போவது நலம். கூட்டுத் தொழிலில் சில மாற்றங்களைச் செய்வீர்கள். பெண்களால் வாழ்வில் நலம் கூடும். வீட்டில் விருந்து, விசேஷம் என கலகலப்பு சேரும். புதிய முதலீடு செய்வீர்கள். ஒப்பனைக்கூடம், உணவு, கேளிக்கை மையம், ஜுவல்லரி, சுற்றுச்சூழல், திரைப்படத் தணிக்கை, சார்ட்டர்ட் அக்கவுன்டன்ஸி போன்றவற்றில் தொடர்புடையாளர்கள் ஏற்றம் அடைவர். 12.3.2007க்கு மேல் கலைத்துறையில் வாய்ப்பு கிட்டும். 14.3.2007க்கு மேல் கண் பராமரிப்பில் கவனம் தேவை. 29.3.2007க்கு மேல் கடின உழைப்பு உண்டு. 18.3.2007 நள்ளிரவு முதல் 20.3.2007 நள்ளிரவு வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : சிவாலய வழிபாடு

சாலவும் நன்று. தினசரி, "ஓம் நமசிவாய நம" என காலை 21 முறை மாலை 21 முறை ஜெபித்தல் நன்று.

கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4-ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2-ஆம் பாதங்கள்.

கன்னிராசி நேயர்களே! உத்தியோக வழியில் மற்றும் தொழில் வளர்ச்சியில் நிலவிய மந்த கதி விலகி மிகவும் சுறுசுறுப்புடன் திகழ்வீர்கள். எதிரிகள் விலகுவர். கடன் கணிசமாகக் குறையும். வெளிநாடுக்குச் செல்ல நேரும். ஏற்றுமதி இறக்குமதி, வாணிபம் வளர்ச்சி அடையும். தொலை நோக்கும் திட்டம் தயாரித்து உற்சாக மிகுதியுடன் செயல்படுவீர்கள். பூர்வீகச் சொத்தில் வில்லங்கம் தீரும். ஞானிகள், மகான்களின் அருளாசி கிட்டும். 12.3.2007க்கு மேல் வாக்கினால் வளமும் நலமும் கூடும். வீட்டில் விசேஷம் நடக்கும். 14.3.2007க்கு மேல் மருத்துவச் செலவுக்கு இடமுண்டு. சிலர் மனைவியைப் பிரிந்து தொழில் வழி பயணம் மேற்கொள்ள நேரும். 29.3.2007 மேல் கடன் தீரும். வழக்கில் வெற்றி கிட்டும். இன்சூரன்ஸ், நூலகம், பத்திரப் பதிவு, கால் சென்டர், மக்கள் தொடர்பு, கல்வி, ஷேர் மார்க்கெட் போன்றவற்றில் தொடர்புடையோர் ஏற்றம் காண்பர். 20.3.2007 நள்ளிரவு முதல் 22.3.2007 நள்ளிரவு வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : யோகநரசிம்மரை வழிபடுதல் நன்று.

துலாம் ராசி :

சித்திரை 3, 4-ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3-ஆம் பாதங்கள்.

துலாம் ராசி நேயர்களே! தெய்வ அனுகூலம் மிகும். நினைத்தது நடக்கும். புதிய முயற்சிகளில் அபார வெற்றி கிட்டும். சிலருக்கு உத்தியோக வழியில் நிலவிய சங்கடமான போக்கு விலகி உத்தியோக உயர்வு கிட்டும். ஸ்திர சொத்து வாங்குவீர்கள். ரியல் எஸ்டேட், விவசாயம் சார்ந்த பிரிவுகள், சிவில் சப்ளையர்ஸ், குடிநீர் வழங்கல், மகளிர் நலம், சமூக நலம், சித்தா, ஆயுர்வேதி மருந்து தொடர்புடையவர்கள் மிகுந்த முன்னேற்றம் பெறுவர். 12.3.2007க்கு மேல் ஆடம்பரமான கார், வீடு என மகிழ்வீர்கள். 14.3.2007க்கு மேல் அரசு வழி அல்லல் அகலும். 29.3.2007க்கு மேல் மூத்த சகோதர வழியில் ஒத்தாசை கிட்டும். 22.3.2007 நள்ளிரவு முதல் 25.3.2007 அதிகாலை வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : தாய் மூகாம்பிகையை வழிபடவும். முப்பெரும்தேவியரின் சமஷ்டி சொரூபமான அன்னையை வழிபடுவோர்க்கு அஷ்ட ஐஸ்வர்யம் கிட்டும்.



உணவு வகையைப் பார்சல் கட்டும் போது பச்சை வாழை இலையில் கட்டினால் இலை கிழிந்து விடும். இலையை வெந்நீரில் நனைத்து எடுத்துக் கட்டினால் இலை கிழியாது.

- எஸ். விஜயா சீனிவாசன், திருச்சி.



தொழிலில் மிக்க கவனம் தேவை. 29.3.2007க்கு மேல் தாயாரின் உடல் நலனில் கவனம் தேவை. 25.3.2007 அதிகாலை முதல் 27.3.2007 முற்பகல் வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : ஸ்ரீதேவி கருமாரியம்மனை மனமுருக வழிபட, வாழ்வில் வளமும் நலமும் சேரும். சக்தி கவசம் படிக்கவும்.

ஆஹா 50!



சமையல் வேலையெல்லாம் முடிந்து விட்டது. கேஸ் அடுப்பின் பிசுக்கையெல்லாம் எப்படி நீக்குவது என்று மலைப்பாக உள்ளதா? ஒரு ஸ்பாஞ்சில் வினிகரைத் தோய்த்து, அடுப்பைத் துடைத்தால், எண்ணெய்ப் பிசுக்கெல்லாம் நீங்கி, புதிய அடுப்பு போல் பளபளக்கும்.

- தஸ்மிலா அஸ்கர், கீழக்கரை.

விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4-ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

விருச்சிகராசி நேயர்களே! தொட்டது துலங்கும். முடியாது என கிடப்பில் போட்டவை இப்போது முடியும். சரளமான பணப் புழக்கம் உண்டாகும். தந்தை மூலம் உதவிகள் கிட்டும். இளைய சகோதர வழியால் ஏற்றம் கிட்டும். சிலருக்கு அரசு வழியில் வீடு, மனை, பூமி போன்ற ஒதுக்கீடு பெற வாய்ப்புண்டு. நேர்த்திக்கடனை நிறைவேற்றுவீர்கள். பிரயாணம் வெற்றி தரும். மருத்துவம், சட்டம், சார்ட்டர்ட் அக்கவுண்டன்ஸி, வருமான வரி, விற்பனை வரி, வானிலை ஆய்வு, விண்வெளி ஆய்வு போன்றவற்றில் தொடர்புடையவர்கள் முன்னிலை பெறுவர். 12.3.2007க்கு மேல் கணவன்-மனைவிக்கிடையில் சந்தோஷம் மிகும். 14.3.2007க்கு மேல் கூட்டுத்

தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1-ஆம் பாதம்

தனுசுராசி நேயர்களே! இருப்பிட மாற்றம் நிகழும். கல்வி சம்பந்தமாக, தொழில் சம்பந்தமாக வெளிநாடு செல்பவர்களுக்கு அரசு வழி அனுகூலம் கிட்டும். எதிர்பாராத நன்வரவு கிடைக்கும். மூத்த சகோதர வழியில் உதவியும் ஒத்தாசையும் கிட்டும். யாருக்கும் ஜாமீன் கையெழுத்துப் போட வேண்டாம். அனைத்து வகை ஏஜென்சி, பத்திர விற்பனை மற்றும் பத்திரப் பதிவு, பத்திரிகை, பதிப்பகம், எழுத்தாளர், ஆசிரியர், பேராசிரியர், வேத அத்யனம், புரோகிதர், ஜோதிடர், மக்கள் தொடர்பு போன்ற பணிகளில் தொடர்புடையவர்கள் முன்னிலை எய்துவர். 12.3.2007க்கு மேல் பூர்வீக வீட்டில் குடியேறலாம். 14.3.2007க்கு மேல் தந்தையின் உடல்நலனில் கவனம் தேவை. 27.3.2007 முற்பகல் முதல் 29.3.07 முன்னிரவு வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : ஸ்ரீதக்ஷிணாமூர்த்தியை வில்வம் (அ) வின்னி இதழ்களால் அர்ச்சித்து வணங்கவும். எண்ணியது இனிதே நிறைவேற பிரதி வியாழன் காலை 6.00 மணி முதல் 7.00 மணி வரை மௌன விரதம் இருப்பது நன்று. மௌனத்தின் சிறந்த தவம் இல்லை.

மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4-ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2-ஆம் பாதங்கள்.

மகர ராசி நேயர்களே! எடுத்த காரியத்தில் வெற்றி பெறுவீர்கள். தனலாபம் உண்டு. வாக்குவாதத்தைத் தவிர்ப்பது நலம். இளைய சகோதர வழியில் மனக்கசப்பு அகலும். டிபார்ட்மெண்டல் ஸ்டோர், பியூட்டி பார்லர், தோட்டக் கலை, கட்டடக்கலை, நீதிமன்றம், சுற்றுச் சூழல், விற்பனை வரி, வருமான வரி, சுங்க வரி, திரைப்படத் தணிக்கை போன்றவற்றில் தொடர்புடையவர்கள் முன்னிலை அடைவர். 12.3.2007க்கு மேல் உமது மகன்/மகள் வழியில் சுகபோக வாழ்வு மலரும். 14.3.2007க்கு மேல் தடைகள் அகலும். வெற்றிகள் குவியும். 29.3.2007க்கு மேல் செய்தொழிலில் லாபம் மிகும். 2.3.2007 மாலை முதல் 4.3.2007 பின்னிரவு வரை மற்றும் 29.3.2007 முன்னிரவு முதல் மாத இறுதி வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : ஸ்ரீவெங்கடாஜலபதியை வழிபடவும்.

கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4-ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3-ஆம் பாதங்கள்.

கும்பராசி நேயர்களே! வெற்றி சிகரத்தைத் தொடுவீர்கள். புதிய வீடு, வாகனம், ஆடம்பரச் சாதனங்கள் வாங்குவீர்கள். சிலர் வெளிநாட்டுக்குச் செல்ல முயல்வீர்கள். கடன் குறையும். 12.3.2007க்கு மேல் சரளமான பணப் புழக்கம் உண்டு. வீடு புதுப்பிக்க இட முண்டு. 14.3.2007க்கு மேல் கணவன்-மனைவிக்கிடையில் கருத்தொற்றுமை தேவை. கண் சம்பந்தமான உபாதை உண்டாகி விலகும். 16.3.2007க்கு மேல் பணிச்சுமை அதிகரிக்கும். இளைய சகோதர வழியில் சில பொறுப்புகளைச் சுமக்க நேரும். 4.3.2007 பின்னிரவு முதல் 7.3.2007 மாலை வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : ஸ்ரீ ஐயப்பனை வழிபடவும்.

மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4-ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி

மீனராசி நேயர்களே! விருப்பங்கள் இனிதே நிறைவேறும். வீடு அபிவிருத்திப் பணிகளில் கவனம் செலுத்துவீர்கள். தொழில் முதலீட்டுக்குத் தேவையான நிதி ஆதாரம் பெருகும். வேலைப் பளுவுடன் கூடிய பதவி உயர்வு கிடைக்கும். சிலருக்கு அரசு வழியில் வீடு ஒதுக்கீடு கிட்டும். லேவாதேவி, ஜுவல்லரி, டிபார்ட்மெண்டல் ஸ்டோர், பிரவுஸிங் சென்டர், தலைமைச் செயலகம், அறநிலையம், சர்வீஸ் கமிஷன் போன்றவற்றில் தொடர்புடையவர்கள் அதிக முன்னேற்றம் காண்பர். 12.3.2007க்கு மேல் வீட்டில் விருந்தினர் வருகை அதிகரிக்கும். 14.3.2007க்கு மேல் உடல்நலனில் கவனம் தேவை. 29.3.2007க்கு மேல் மூதாதையர் சொத்தில் சில பரிவர்த்தனைகள் நிகழும். 7.3.2007 மாலை முதல் 10.3.2007 அதிகாலை வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : முருகனை வழிபடவும். 'ஒருமையுடன் நின்திருமலரடி' எனும் அருட்பாவைப் பாராயணம் செய்க.

பொன் மொழி

பெண்களின் குறைபாடுகள் பலவற்றுக்கு ஆண்களே காரணம். ஆண்களின் மேலான குணங்களுக்குப் பெண்களே காரணம்.

- சார்லஸ் லெமிசன்

தகவல் : நெ. இராமன்



பதினாறும் தரும் பாவையம்மன்!

மனிதகுலத்துக்கும் இயற்கைக்கும் நன்மையை மட்டுமே அளிக்கக்கூடிய பேராற்றல் வாய்ந்த மந்திரங்களை கண்டுணர்ந்த இந்தச் சித்தர்கள் ஒன்று கூடி, தமது மந்திர அதிர்வுகளையெல்லாம் திரட்டி, பேரெழில் பாய்ந்த அழகிய பாவையை உருவாக்கினர்.

அவளே 'மந்திரப் பாவையம்மன்' என்ற பெயரில் மந்திரரூபிணியாக சென்னையை அடுத்த பள்ளிக்கரணையில் அருள் பாலிக்கிறாள். பன்னிரண்டு வயதுச் சிறுமியைப் போன்ற அழகிய தோற்றம், சதுர்புஜம் பத்மாசன திருக்கோலம். இரண்டு கரங்கள் அபய, உபய கரங்களாக, ஒரு கரத்தில் ஞானவாளும் மறுகரத்தில் கேடயமும் ஏந்தி, அமைதியாக அருள் பாலிக்கிறாள். அவளது எதிரே, பதினெட்டுச் சித்தரும், குழுவாக அமர்ந்து, ஆசி வழங்குவது, கண்கொள்ளாத காட்சி!

இந்த மந்திரப் பாவையை மனத்தில் நினைத்தாலே நல்ல வரங்கள் தருகிறாள். உலகத்து உயிர்க்கெல்லாம் காவல் தெய்வமாக இருக்கிறாள். பதினாறு வகையான செல்வங்களையும் தர வல்லவள் என்பதால் இத் திருத்தலத்தில் பக்தர்கள் கூட்டம் அலைமோதுவதைக் காண முடிகிறது.



• மங்கல வேள்வியில்....

மந்திரப் பாவையம்மன், காடுகளிலும் வனாந்தரங்களிலும் உலவும் கன்னித் தெய்வம் என்பதால், இவளது தோள்களிலும் முகத்திலும் சிறு சிறு கீறல்களும், தழும்புகளும் இயற்கையாகவே அமைந்திருப்பது விக்ரகச் சிறப்பு. தீய சக்திகளுடன் போராடிக் கொண்டே இருப்பவள் ஆகையால் அந்தக் காயங்களைத் தணிக்கும் வகையில் சந்தனக் காப்பும், பன்னீர் அபிஷேகமும் சிலாரூபத்துக்குச் செய்யப்படுகிறது.

வனத்தில் பிறந்தவள் என்பதால் பழங்களும், பழரசமும் மட்டுமே நைவேத்தியமாக வைக்கப்படுகிறது.

எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக இத்திருத்தலத்தில் கொட்டோ உடுக்கையோ ஏன்... ஆரத்தி மணி கூட ஒலிப்பதில்லை. எப்போதும் தியான நிலையில் இருக்கும் சித்தர்களுக்கும் அது இடை



• ஸ்ரீ மந்திரப்பாவை அம்மன்

பலன் கோடி கிடைக்கும்.

மந்திரப்பாவை அம்மனுக்கு இடதுபுறமாக அண்டமும் ஆதியுமான அன்னை ஆதிபராசக்தியின் சன்னதியைக் காண முடிகிறது. இந்த ஓம்கார சக்தியைத் தியானித்து செவ்வாடையும் சக்தி மாலையும் அணிந்து விரதம் இருக்கும் அன்பர்கள், பௌர்ணமி இரவுகளில் கோயிலுக்குள்ளேயே உள்ளே தங்கி அம்மனை வழிபடுகிறார்கள். அந்த நாட்களில் தங்களது கரங்களாலேயே அம்மனுக்கு அபிஷேகம் செய்யலாம் என்பது பெண் குலமே பெருமை



• குத்துவிளக்குப் பூஜை

யூறாக இருக்கும் என்பதால் முழுமையான அமைதி காக்கப் படுகிறது. மந்திரப்பாவை அம்மனுக்கு உச்சரிக்கப்படும் மந்திரங்கள் கூட கர்ப்பக்கிரஹ வாயிலைத் தாண்டிப் போகாமல் மென்மையாகவே உச்சரிக்கப்படுகின்றன. ஆன்மிக வழியை நாடுபவர்களும் லோக ஆதாயம் வேண்டுபவர்களும் பாவையைத் தரிசித்தாலே

பட வேண்டிய சிறப்பம்சம். இங்கு நடைபெறும் பௌர்ணமி விளக்குப் பூஜை, மங்கல வேள்வி, ஔஷத வேள்வி, வலம்புரிச்சங்கு வேள்வி போன்ற பிரத்யேக வேள்விகளையும் சித்தர்கள் வாக்குப்படியே தூய தமிழில் அனுசரிக்கிறார்கள்.

- லக்ஷ்மி கண்ணன்,
சின்னப் போரூர்.

இத் தலத்திற்குச் செல்லும் வழி

தாம்பரத்திலிருந்து A51, 5A, 51H, M21
பிராட்வே - A 51, D 51, PP51, H51



நான் எழுதியுள்ளது கட்டுரையே தவிர கதை அல்ல. அன்பு வட்டத்தில் (நவம்பர் ம. மலரில்) பிள்ளைகள் உதாசீனத்தால் மனம் நொந்த தாயின் வேதனையைப் படித்தேன். அந்த நிலையிலும் தைரியமாக வாழ்ந்த என் தாயாரின் வாழ்க்கையின் ஒரு துளி, அந்தத் தாய்க்கும் அதே நிலையில் உள்ளவர்களுக்கும் ஓர் ஆறுதலாக அமையலாம் என்ற நம்பிக்கையில் எழுதியுள்ளேன். பிரசுரமானால் மகிழ்ச்சி அடைவேன்.

அம்மாவும் ஜகதாநந்தகாரகனும்...

எஸ்.பட்டம்மா

அம்மா!

அம்மா என்றாலே... சுயம் இழந்து, மொத்த குடும்பத்துக்கும் அம்மாவாக மட்டுமே வாழ்ந்து, வாழ்க்கையைத் தொலைக்கும் ஜீவன்களுக்கு நடுவே 82 வயதான என் அம்மா கோமளா அம்மாள் ரொம்பவுமே வித்தியாசமானவர். இளமையில் சராசரி அம்மாவாகத்தான் இருந்தார். ஆனால் என் அப்பாவின் அகால மரணமோ, அல்லது அதன்பின் குழந்தைகளை ஆளாக்க அனுபவித்த அல்லல்களோ, அல்லது இறக்கை முளைத்தக் குஞ்சுகளாகப் பிள்ளைகள் அவரை அடியோடு திரஸ்கரித்து விட்டுப் பறந்து போன அதிர்ச்சியோ... ஏதோ ஒன்று (அல்லது எல்லாம் சேர்ந்து!) அவரை அடியோடு மாற்றி விட்டது.

அதன்பின் உறுதியாக ஒட்டுமொத்த உலகையும் புறங்கையால் ஒதுக்கி விட்டுத் தன்னை மட்டுமே மையப்படுத்தித் தனக்காக மட்டுமே வாழ்ந்தார்!



இந்த 'ஜகதாநந்தகாரகன்' எபிசோட் மட்டும் சொல்லட்டுமா?

ஒருநாள் -

ஓர் இளைஞனை - முப்பது வயதுக் குள்தான் இருக்கும் - அழைத்து வந்து, ரொம்ப நாளைக்கு முன் பக்கத்து வீட்டில் குடியிருந்தவர்களின் பையன் என அறிமுகப்படுத்தினார்.

"அப்போ.. இத்தனூண்டு இருப்பான். இப்ப என்னடான்னா சங்கீதம் எல்லாம் கத்துண்டு... டவுன்லே ஸ்கூல்லே பாட்டு வாத்தி யாரா இருக்கானாம்..."

"நம்ம குடும்பத்திலேயே ஒனக்குத்தான் நல்ல சாரீரம்! அதுக்காகத்தான் அழைச் சுண்டு வந்தேன். நாளையிலேருந்து இவன்கிட்ட பாட்டு கத்துக்கோ.. அம்பி! நீ இவனுக்கு சிக்ஷை சொல்லிக் கொடு!" என்று அதிரடியாகச் சொல்ல, எனக்கு வந்ததே கோபம்! பாட்டுக் கற்றுக் கொள் கிற வயசா எனக்கு? சஷ்டியப்த பூர்த்தி கொண்டாடி சில பல வருடங்களாகின்றனவே!



பல்லைக் கடித்தபடி அந்தப் பையனுக்கு காப்பி கலக்கும் சாக்கில் உள்ளே சென்றேன். காப்பியை வாங்க வந்தவரிடம் அடிக்குரலில் விட்டேன் டோஸ்!

கொஞ்சமும் என் கோபத்தைச் சட்டை செய்யாதவராக - காப்பியைக் கொண்டு போய் அவனுக்கு ஆற்றிக் கொடுத்தபடி, "அவளுக்கு வசதிப் படாதாம். கிடக்கிறாள் விடு. எதுக்கும் கொடுப்பினை வேண்டும். ஏண்டா அம்பி! உனக்கு 'ஜகதா நந்த' பஞ்சரத்தின கீர்த்தனை பாடாத் திரம் உண்டோ?" என சம்பந்தமின்றி கேட்க,



• கோமளா அம்மாள்

நாம் தினசரி உபயோகப் படுத்தும் வாட்டர் பாட்டில்களைச் சுத்தம் செய்ய ஒரு எளிய முறை : பாட்டிலில் சிறிது கல் உப்பைப் போட்டு நன்றாக எல்லா இடமும் படும்படியாகக் குலுக்கவும். பிறகு சிறிது சோப்புத் தூள் போட்டுக் கழுவினால் 'பளபள' என்று புது பாட்டில் போல இருக்கும்.

- ஹேமா அருண்,
கோயம்புத்தூர்.



"தெரியும் பாட்டி!" என தான் வசமாக மாட்டிக் கொள்ளப் போவது தெரியாமல் அவன் அப்பாவியாகச் சொல்ல, "பேஷாப் போச்சு! நாளையிலேருந்து நீ எனக்குப் பாட்டு சொல்லிக் கொடு!'' என்றாரே பார்க்கலாம்!

அதிர்ச்சியில் உறைந்து போன அந்தப் பையனோ, ''நீங்களா பாட்டி!'' என அலறாத குறையாகக் கேட்டவனைப் பார்த்து இவர், "ஏண்டாப்பா... பாட்டி பாடுவேனான்னு சந்தேகமா? எட்டு வயசிலேயே சிக்ஷை! நடுவிலே கொஞ்சம் கேப் விழுந்துடுத்து! (சுமார் அறுபது வருடங்கள்!) நீ எந்தச் சங்கதி பாடினாலும் இப்பவும் ஆர்மோனியத்துல அப்படியே வாசிப்பேன், தெரியுமோ? நீ ரொம்பச் சிரமப்பட வேண்டாம். இந்த 'ஜகதாநந்த' ஒண்ணு மாத்திரம் சொல்லிக் கொடு போதும். அதுவும் ஒனக்கு எப்ப சௌகரியமோ அப்ப வந்து சொல்லிக் கொடுத்தா போதும். நான் எப்பவுமே ஃப்ரீ! என்ன... நீ நாளையிலேருந்து வர்றே...'' என இவரே அப்பாய்ன்மெண்ட் ஆர்டரை கன்ஃபார்ம் செய்ய -

''அந்த இளைஞன் அவசரமாக நடையைக் கட்டினான்... பாவம்! அறுபது, எண்பது வயசுகளில் சிஷ்யைகளை எதிர் பார்த்திருக்க மாட்டான்.

எனக்குச் சிரிப்பை அடக்க முடிய வில்லை! "பையன் இனிமே இந்தப் பக்கம் தலைகாட்ட மாட்டான்" என்றேன்.

''எல்லாம் கண்டிப்பா வருவான்'' என்றார் படுநம்பிக்கையாக!

என்ன ஆச்சரியம்! மறுநாளே வந்தான்.

மிக அக்கறையாக அவ்வப்போது வந்து, கொஞ்ச நேரம் சொல்லியும் கொடுத்தான். அம்மாவும் அந்தக் கொஞ்ச கொஞ்ச நேரம், தனது அகட விகடங்களையெல்லாம் மூட்டைக் கட்டி வைத்து விட்டு ரொம்பவுமே பவ்யமாகக் கற்றுக் கொண்டார்.

ஆனால்... அந்தோ பரிதாபம்! என்னத் தைச் சொல்ல.... இளவயதில் இசை பயின்றவர்தான்...ஆர்மோனியம், புல்புல் தாரா இரண்டுமே அருமையாக வாசிப் பவர்தான்... ஆனாலும் -

என் அப்பா போனபின் பிராக்டிஸ் விட்டுப் போனதாலும்... குரலும் - முதுமை யால் தளர்ந்துபோன உடலும் -இவரு டைய ஆர்வத்துக்கு அறவே ஒத்துழைக்க மறுத்து விட்டன.

பாட ஆரம்பித்தாலே, ஜன்னி கண்டது போல குரல் ஏகத்துக்கு நடுங்க...

'தம்' பிடிக்க இயலாத மூச்சுத் திணற லில் தாளம் பின்லேடனாக பாதாளத்தில் ஒளிய, வாயில் ஏறகெனவே மிக பெரும் பான்மையான பற்கள் வெளிநடப்பு செய்து விட்டிருந்தபடியால் அக்ஷர சுத்தம் அடியோடு பூஜ்யமாகி... ஸ்வரங்கள் உள்ளாட்சி வாக்குச் சீட்டுகளாகக் கன்னா பின்னா என்று சிதற...

"ஜஹாதாநந்தஹாரஹாக... ஜய ஜாநஹீ ப்ராண நாயஹா... ஹா... ஹா..."

"இதென்னம்மா அனாதிப்பாட்டு!"

என்றேன் கேலியாக.

"அனாதிப்பாட்டா... அப்படின்னா?"

"ஸ்ருதி மாதா... லயம் பிதா; மாதா பிதா இல்லேன்னா அனாதிதானே!"

"அப்ப ரொம்ப விசேஷமாச்சே!"

"எப்படி?" புரியாமல் நான்.

"பகவான் மாதாரக்ஷகனோ, பிதா ரக்ஷகனோ இல்லை. எப்பவுமே அவன் அனாதரக்ஷகன்தான்!"' (இது எப்படி இருக்கு?) என நெத்தியடி அடித்த கையோடு தொடர்ந்து...

"பஞ்சரத்ன கீர்த்தனைகளிலேயே இதுதான் 'டாப்'! கண்ணை மூடிண்டு பாடறப்ப, பெருமாள் குதிரை வாகனத்தில் மணல்வெளியில் கோணவய்யாழி போடறாப்பல... என்ன ஒரு குதி... கலகலப்பு... கம்பீரம்" என்றதும், -

எனக்குப் பொறுக்காமல் "அது மத்தவா பாடறப்போ! நீங்கள் பாடும் போது... பெருமாள் இழுத்துப் போர்த்திப் படுத்துக்கொண்டு குளிர்லே நடுங்கறாப் பல இருக்கு" என்றேன் இடக்காக. அசர வேண்டுமே ஊஹூம்....

"இருக்கட்டுமே... பெருமாள் எப்படி இருந்தாலும் அழகுதான். கம்பீரம்தான்! பள்ளிகொண்ட ரங்கநாதன்... கம்பீரத்துக்கு என்ன கொறைச்சல்?"

எப்படியோ... என்னைப் பிடி உன்னைப் பிடி என ஒருவழியாக ஒருசில மாதங்களில் கற்றுக் கொண்டு விட்டார்! சந்தோஷம் பிடிபடவில்லை!

"தீர்க்காயுசா... அமோகமாக... பல்லாண்டு பல்லாண்டாக..." என ஒரு கிலோ மீட்டர் நீளத்துக்கு அவனுக்கு மங்களாசாசனம் செய்து சன்மானம் தந்தபோது தான் -

இவர், இந்த ஒரு கீர்த்தனையைக் கற்றுக் கொள்ள எழுபது ஆண்டுகளாக ஏங்கி இருக்கிறார் எனப் புரிந்தது. எனக்குக் கண்கள் கலங்கின. பாவம்... விளையாட்டுக்குக் கூட கேலி செய்திருக்க வேண்டாமே என வருந்தினேன்.

என்ன ஆச்சரியம்! இவரது ஏக்கத்தைப் பூர்த்தி செய்து கொள்வதற்காகவே இவரை இறைவன் விட்டு வைத்திருந்தானோ என்னவோ... அதன்பின் அவர் ஒரு மாதம் கூட இல்லை.

இப்போதெல்லாம் -

பகுள பஞ்சமியில்

டி.வி.யில் தியாகப்ரம்ம ஆராதனையில், ஒட்டுமொத்தமாக வித்வான்கள் பஞ்சரத்ன கீர்த்தனைகளைப் பாடுவதைக் கேட்கும்போது -

இந்தக் கோஷ்டிகானத்தில் குறிப்பாக - 'ஜகதாநந்த' பாடும் போது-

சங்கீத சாஸ்திரத்தின் எந்த இலக்கணத்துக்கும் கட்டுப்படாமல் -

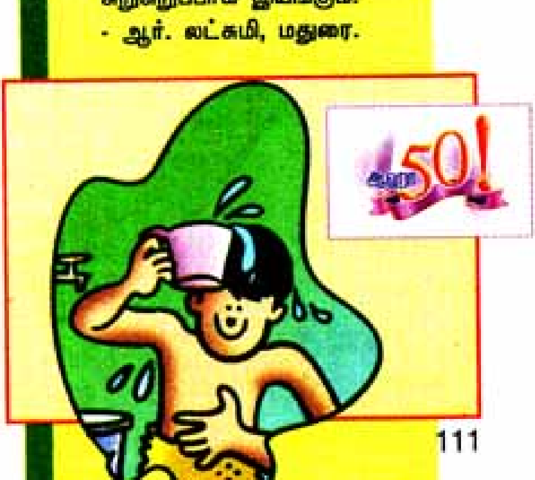
ஈனமாக நடுங்கும் குரலில், சன்னமாகத் தனித்து ஒலிக்கும் அந்த "ஜகதாநந்த ஹாரஹா!" எனக்கும் தியாகப்ரும்ஹத்துக்கும் மட்டும் துல்லியமாகக் கேட்கும்!

"இந்தப் பாட்டு கேட்க காது வேண்டாம். மனசு மட்டும் போதும்" என்று என் தாயார் சொன்னது -

இப்போது எனக்குப் புரிகிறது. ●

வெந்நீரில் குளிப்பதாக இருந்தால் காலிலிருந்து தொடங்கி உடல் முழுவதும் ஊற்றி பிறகு தலைக்கு ஊற்றிக் கொள்ள வேண்டும். குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பதாக இருந்தால் முதலில் தலைக்கு நீர் ஊற்றிய பின் பிறகு உடம்புப் பகுதிக்கு நீர் ஊற்றிக் குளிக்க வேண்டும். இதனால், மூளை களைப்படையாது, சுறுசுறுப்பாக இயங்கும்.

- ஆர். லட்சுமி, மதுரை.

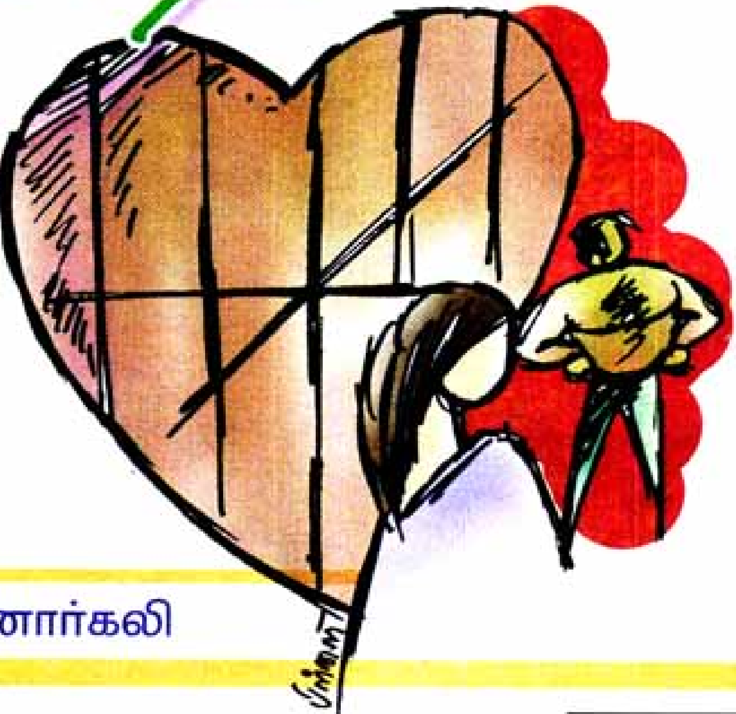


அடித்தால் வதைத்தால்
பட்டினி போட்டால்
பலாத்காரத்திற்கு
உட்படுத்தினால்
குடும்ப வன்முறைச்
சட்டம் பாயுமாம்.

வெளிக்காயம் படாமல்
இரத்தத் துளி சிதறாமல்
உள்ளம் ஒடித்து
உயிர் சிதைத்து
வன்சொல் வீசும்
வன்கொடுமைக்கு
என்னச் சட்டம் என
யோசித்த போது
வாய் மூடி மௌனித்து
அன்புச் சட்டத்தில்
வளைக்கப் பார்த்தேன்
தோல்விதான்
தொடர்கதையானது!

நான் -
மரணித்தாலும்
மறுசுழற்சி பெற்று
என் அன்புச் சிறைக்குள்
அடைக்காமல்
விட மாட்டேன்!

சபதம்



அனார்கலி

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

திருமண மலர்

பக்கங்கள்



மணமகள் தேவை



R. RAVICHANDRAN, B.Sc., CA (Final)

Tamil Iyer, Vadamal, Vadulam, Pusam-2, 47/170, V. fair, clean habits, working in Ltd. Company, Chennai as Manager, Rs. 2.50 Lakhs pa + perks seeks educated employed girl in Chennai. Divorcee/Widow excuse. Contact : 9444664882 Box No. 13318

R. BARANIDHARAN, B.Sc., MBA



மத்வ தேசஸ்தா, ஆத்ரேய, சதயம், கும்ப ராசி, 10.10.81, பிறந்த 25 வயது ஐசிஐசிஐ வங்கியில் சீனியர் ஆபீஸராக நிரந்தரப் பணியிலுள்ள வரனுக்கு டிகிரி படித்த குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. தொடர்புக்கு : 09421140714, 09421137912 பெட்டி எண் : 13355



L. RAM PRAKASH, BE (CSE)

Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Avittam, 33, 170cm, 25,000/- p.m. Bangalore seeks fair girl. Send Horoscope photo. B.L. Narayanan, House No. 719, Sector-19, Faridabad - 121002. Phone : 0129-4106801/ 09213392809 b.lakshmin@gmail.com

S. KARTHIC, M.A.,



Iyer, Vadamal, Thanjavur, Bharathwajam, Rohini (2), 06.12.1976, wheatish, 170 cms, MA (Public Admn), Diploma in Exports & Imports Management, Exports Professional in MNC Navi Mumbai, Rs. 25,000/- p.m., clean habits, seeks bride graduate employed/ unemployed. Subsects no bar. Send horoscope with photo V. Srinivasan, 9, Masilamaneeswarar Street, Venkateswara Nagar, Ambattur, Chennai - 600 053. Ph : 044-2658 0463.

◆ Iyer, Vadamal, Bharathwaja, Uthiradam, 31, B.Com., (ICWA), Rs. 1.30 lakhs per annum seeks qualified girl. Subsect no bar. Contact : 09444142511 Box No. 13291

◆ தமிழ் ஐயர், வாத்திமாள், மௌத்கல்ய கோத்திரம், பூராடம், 1980/6.1', எம்.சி.ஏ., சென்னையில் ஐ.டி. எம்.என்.சி. வேலை, பொருத்தமான வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 13292

◆ Alliance for Iyer Boy 31 years, 175 cm, Ashtasahasram, Athreyam, Uthiradam-1, Development Officer, LIC, Subsect no bar. Contact : 0422-2307547. Box No. 13293

◆ Iyer, Vadama, Bargava, Kettai, 32, 158 cms, B.Sc., MBA, Junior Assistant, Tamil Nadu Government, Chennai, Rs. 7,500/- Own Flat, teetotaler, Sai Devotee, Solicits homeloving modest girl, preferably employed. Subsect no bar. Send Horoscope, family details to Box No. 13294 Ph : 044-25588508.

◆ Iyer, Telugu Brahmin, Velnadu, Haridhasam, Uthiradam-4, 174 cm, 1980, BE PGDBA S/W MNC, 40,000 p.m. from respectable family. Seeks bride PG professionally qualified. SNB send horoscope. Apply Box No. 13295

◆ Iyer, Vadamal, Kousigam, Magam, 29/185, B.Com., M.C.A. (final semester) Senior Test Engineer, Software Co., Rupees two lacs per annum, very fair boy seeks educated good looking girl. Subsect no bar. Ph : 044-24320699. Cell : 98400 24400 Box No. 13296

◆ வடகலை ஐயங்கார், நைத்ருப காஸ்யபம், சதயம், வயது 38, பட்டதாரி, மத்திய அரசுப் பணி, ரூ. 15,000/- கால் சற்று ஊனம், சொந்த வீடு, உட்பிரிவு சம்மதம். எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. மணமகள் தேவை. தொடர்பு : 9994527320, 044/27487447 பெட்டி எண் : 13297

◆ Vadamal, Iyer, Bharathwajam, Visakam, very fair, 40, 175, B. Pharm, Medical Business, 75 years, good family background, non-employed graduate girl. Contact Box No. 13298

◆ Iyer, Vadamal, Athreya, Avittam-3, 33/5.6', (M.Com.,) PGDMM, Junior Executive, Private Company, Chennai. Rs. 8000/- p.m., handsome boy seeks suitable fair, homely bride. Subsects acceptable. Ph : 044-2224039I Box No. 13299

◆ ஐயர், வடமாள், பௌருகுத்ஸம், சுவாதி, 29/182 8ல் செவ்வாய் தோஷம், அமெரிக்காவில் வேலை பார்க்கும் ஹார்டுவேர் இன்ஜினியர் வரனுக்கு எளிய பண்புள்ள குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வரதட்சிணை வேண்டாம். போன்: 044-24335907 செல் : 94449 06507 email:camudhan@gmail.com Box No. 13300

◆ Wanted girl, Graduate, fair, good-looking, Non-Koundinya, below 35 years for Iyer Boy 39/175 Hastam, SAP Programmer, Earning 11 L.P.A. Contact with horoscope and details. Box No. 13301

◆ Iyer, Vadamal, Athreya, Uthiradam, 5.6.1977, 5.11', B.Sc., (Maths) D.M.E., (Part Time), Quality Inspector, Pvt. Co., Chennai Rs. 12,000/- p.m. boy seeking suitable girl. Subsects acceptable. Phone : 6527 5070 Box No. 13302

◆ வடமாள், ஆத்ரேய கோத்திரம், ரோகிணி, வயது 30, சுத்த ஜாதகம், 5.5', (எம்.ஏ.,) துபாயில் பணி, ஊதியம் ரூ. 25,000 சிகப்பு நிறமான பையனுக்கு +2 (அ) டிகிரி குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. போன்: 22481815/22483251/ 9841322780 பெட்டி எண் : 13303

◆ **Iyer, Vadama, Bharadwajam, Bharani, 28 years, 6.2', B.Com., +IATA, working in MNC Mumbai, Having Own House, seeks graduate, employed, homely girl below 26 years. Height 5.7 and above. Contact Box No. 13304**

◆ 18 வாத்திமர், பாரத்வாஜம், மகம், M.Com., (MBA) PGDBF, 28/170/65 ஐயர், Reliance Life Insurance Company Sales Manager பதவியில் பணிபுரியும் வரனுக்கு கம்ப்யூட்டர் கோர்ஸில் தேர்ந்து பணிபுரியும் நல்ல

தோற்றமுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஃபோன்: 0435-2423577 பெட்டி எண் : 13305

◆ தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், குத்சவ கோத்திரம், உத்திரம்-2, 31, 150செ.மீ., எஸ்.எஸ்.எல்.சி., ஓட்டுநர் எல்.வி. சிங்கப்பூரில் மாதம் 25,000/- சம்பாதிக்கும் வரனுக்கு தகுந்த மணப்பெண் தேவை. தந்தை ஓய்வு பெற்ற ஆசிரியர். போன்: 9444474042, 954577264552 பெட்டி எண் : 13306

◆ அன்பான உள்ளத்துடன், புரிந்து கொள்ளும் பண்புடைய, திருமணமா காத 45 வயது வெள்ளாளர் மணமக னுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. ஜாதி, மதம், ஜாதகம், வேலை முக்கியம் அல்ல. விதவைகளும், வெளிநாட்டில் வசிப்பவர்களும் அணுகலாம். தொடர் புக்கு : மொபைல் : 9944245491 பெட்டி எண் : 13307

◆ Iyer, Brahacharanam, Sreevatsam, Thiruvadhirai, May '77, 172 cm, MCA, S/W Engineer, MNC Bahrain seeks suitable bride. Subsect no bar. Contact 09443034259 Box No. 13308

◆ Architect (B Arc) Builder/ Promoter 28/180 fair, Uthiradam, Sownaka, Ashtasahasram, 1.5 lacs p.m. seeks educated fair, good-looking, home loving bride from good Iyer family. Ph : 044-26181705 Cell : 9884308780 Box No. 13309

◆ Tamil Iyer, Brahacharanam, Sankrithi, Poosam-1, DCE, BBA, employed with Ashok Leyland, Rs. 20,000/- month, Age 28, 5.2'' with clean habits seeks Iyer, homely employed/unemployed graduate girl from respectable family. domestically trained, strong belief in our cultures. Box No. 13310

◆ வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், ஸ்வாதி, 34/ 157 செ.மீ., பி.காம்., 16,000/- தனியார், புதுடெல்லி (நொய்டா) சுத்த ஜாதகம், குடும்பப்பாங்கான +2/ பட்டதாரி, தெய்வ ஈடுபாடுள்ள நடுத்தரவர்க்க மணமகள் தேவை. தொடர்பு : 22280531/9840652148 பெட்டி எண் : 13311

◆ **Iyer, Vadamal boy, Srivatsam, 35/5.10', Magam, B.A. (Corp), Audit Accounts and System Consultant, Rs. 20,000/- + p.m., seeks bride. Contact : 044-2489 4456. Box No. 13312**

◆ Vadamal, Kaushik, Uttarattadhi, 1969, 6 feet, B.Com., Working with private co., Mumbai, 1.90 lacs p.a. Own Flat, seeks +2 or Graduate employed or unemployed bride. Tel No. (022) 24052526/98203 02652/98197 09823. Box No. 13313

◆ Iyer, Brahacharanam, Kashyapa, Rohini-3, 36/5.3' B.E., LIC, HG Asst., Kangayam boy seeks good-looking graduate girl from decent family. Subsect no bar. Phone : 0422-2433877 Box No. 13314

◆ சாரஸ்வத் பிராமின், மிருகசீரிஷம் (3), கம்சி, 27.4.1982, பி.ஏ., 5'.11', மொபைல் சர்வீஸ் என்ஜினியர், நல்ல வருமானம், சொந்த வீடு, வரனுக்கு +2/ டிகிரி படித்த தமிழ் பேசும், பிராமண எல்லாப் பிரிவு பெண்ணும் சம்மதம். வரதட்சிணை/எதிர்பார்ப்பு இல்லை. ஃபோன் : 22583399, மொபைல் : 9941351292. பெட்டி எண் : 13315

◆ **Tamil Iyer, Vadamal, Kowshikam, Swathi, 6th July, '76/ 178 cm., fair, MS IT & Management, Sr. Software Engineer, (Team Leader) salary Rs. 55,000/- p.m., seeks suitable bride age difference 4-6 acceptable. contact : Sankaranarayan, Ph : 044-2484 8225 cell : 98415 41088 Box No. 13316**

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய வயது, வருமானம், அந்தஸ்து உள்ளிட்ட இதர விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதி செய்து கொள்வது நல்லது. மேலும் வாழ்க்கைத் துணையைத் தேர்ந்தெடுக்கும்பொழுதே மருத்துவப் பரிசோதனையும் மேற்கொண்டால் பிறவிக் குறைபாடுகளுடன் குழந்தைகள் பிறப்பதைத் தடுக்கலாமே!

- பதிப்பாளர், மங்கையர் மலர், சென்னை 600 032

◆ தமிழ் ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், விசாகம், B.Sc., (Comp), (MBA), Asst. Manager, Bank of America, Hyderabad, 7 lakhs p.a., 8.11.1980, 5.9' மாநிறம், பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன்: 040-23063822 பெட்டி எண் : 13317

◆ Uthathya Gouthama Gothram, Thiruvonam, 32 years, Vaidega bridegroom invites marriage alliance from suitable bride. Adyayanam completed. Full fledged vadyar. No encumbrances and commitments. Annual Income between 2.5 to 3 lakhs. Contact : 919322104466 Box No. 13319

◆ Iyer, Brahacharnam, Sankrithi, Thiruvadhirai, MCA, Software Professional HCL Technologies, 174 cms, 29 years, seeks preferably working girl. Contact with BHP Phone : 0522-2395773. Box No. 13320

◆ Iyer, Vadamal, Naithrupa Kasyapa Gothram, Makam, 33/155 cms, B.Com., (MCA) Reliance Life Insurance, Sec-bad Rs. 1,80,000 p.a. seeks graduate employed girl with good family background. Subsect no bar. Contact Ph : (m) 09441548413 (Res) 04373-236880 Box No. 13321

◆ Iyer, Brahacharanam, Kausikam, Tiruvonam, Oct. '78/187 cm, well settled in Chennai working in UK based MNC 6.5 lacs per annum seeks alliance from girls working/non-working. Ph : 98407-97356 email: svsukhi@rediffmail.com Box No. 13322

◆ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Kettai-II, 39/170 fair, young looking graduate, Accounts Executive, Reputed concern Chennai Rs. 10,000/-p.m., only son Own House, Seeks suitable bride. Subsect no bar. Phone : 044-22230204. Box No. 13323

◆ Iyer, Brahacharanam, Kousigam, Thiruvadirai, 29/177, B.Com., very fair, Handsome, Sr. Executive, Chennai based 2.75 Lakhs p.a. seeks fair, good-looking, Tamil Brahmin Graduate bride 24-26. 160-165. Subsect acceptable. Simple marriage. No expectations. Phone : 044-23760754 Box No. 13324

◆ Iyer, Vadama, N.Kasyapa, Moolam, 5.7', Medium complexion, 38, B.Sc., LIC Agent, Mayiladuthurai, Boy seeks SSLC + girl. Horoscope phone : 04364-229546/044-24717317 Box No. 13326

◆ Iyer, Brahacharanam, Sankrithi, 29.01.1979, 6', Avittam-2, Medium Complexion, B.E., MS Ph.d., (USA), employed North Arizona, State (USA) Sudda Jathagam, Boy seeks PG/BE/MS Ph.D., girl. Horoscope details. Phone : 0422-2422885 044-24717317 email:ramuv@vsnl.com Box No. 13327

◆ Iyer, Vadamal, Haritham, Aswathy, slim, fair, 28/5.10', MCA, Analyst, Rs. 20,000 p.m. seeks professionally qualified, employed, good-looking,

homely girl from respectable family. Ph : 0422-2591830 Mobile:98436-21751 Box No. 13328

◆ Smartha Desistha, Marathi Boy, Bharadwajam, Moolam, Danur Rasi, 30, 5.6', fair, handsome, M.Sc., NIIT, HSBC 29k p.m. parents seek suitable educated girl, employed, from a decent family. Contact Box No. 13329

◆ AryaVysya Boy, 35, 5.7 ft., Journalist, seeks good bride. Email : srichand6@aol.com Box No. 13330

◆ Tamil Iyer, Tanjore, Vadamal, Anusham-Ist, 32, 5.11' Diploma Civil Engineering working structural company as Site Engineer, Chennai, Rs. 20,000 per month. Seeks good natured girl with good family background. Ph : 42102296 Box No. 13331

◆ Iyer, Brahacharanam, Shadamarshanam, 31-05-1975, Avittam, 178 cms, MBA (Systems) Senior Web Developer USA seeks graduate girl. Residing in India. Phone : 94431-60699 Box No. 13332

◆ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Avittam, 31/180cm, V.fair, good-looking, BE (EEE), Software Engineer, MNC, Chennai Rs. 80,000/- p.m., seeks fair, tall, good-looking girl from respectable family. Employment not must. Contact : 044-24817374. Box No. 13333

◆ பிராம்மணர், குருக்கள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், 28, MCA, Sr. Team Leader, MNC, Telelogic, பெங்களூரில் வேலை, மாத வருமானம், ரூ. 50,000/- உள்ள வரனுக்கு இதே இனத்தில் படித்த வேலையில் உள்ள/இல்லாத பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 13334

◆ Iyer, Vadama, Athreya, Chitrai-II, May 81, 180, CA Shortly moving to Ireland, good habits, seeks slim, pretty profly. Qlfd bride good family background. Contact : 044-24310906/ 9841279998. Box No. 13336

◆ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Aswini, 35/175, fair, B.Sc., (M.Sc.,) Senior Customer Manager, U.S. Based Software Company, Chennai, Rs. 25,000/- p.m., U.S. Returned, clean habits, seeks suitable employed girl. Phone : 044-6546 7450. Box No. 13337

◆ Bharadwajam Gothram, Brahacharanam, Native of Coimbatore, Moolam, 42/5.6', fair, 12th std pass, employed, Residing at Own Flat in Delhi, seeks suitable girl. Divorcee/widow can also apply Box No. 13338

◆ Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Avittam(4), 1974/182 cms, BE(EC), MS (Computer Science) US, 4 years employed in reputed software (US) now doing Ph.D(US) seeks fair, good-looking equally/professionally qualified Brahmin girl. Employed/ unemployed, willing to work if desires. No expectations. Simplest marriage. Contact parents. email : raghunathan.iyer@gmail.com Tel : 0251-2481574 Box No. 13339

◆ பிரஹசரணம், அவிட்டம், கர்கே, 1979, பி.காம்., 5', விளம்பர நிறுவனத்தில் எக்ஸிகியூடிவ், குடும்பப்பாங்கான வேலையில் உள்ள/இல்லாத பெண் தேவை. அணுகவும். பெட்டி எண் : 13340

◆ Vadakalai Iyengar, Srivathsam, Pooradam, 33/5.9'/B.Sc., Manager, Pharma Company, Rs. 3 Lakhs pa annum, working in Bhopal, seeks bride from decent family. Send BHP Ph : 94256 00118. Box No. 13341

◆ **Iyer, Vadamal, Bharadhwajam, Poorattadhi, 34, B.Com., 165 cm, Asst. Accts. Manager, IBM, Bangalore 50,000/- p.m., seeks employed/unemployed girl. Phone : 044-2371 9055. Box No. 13343**

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 500/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/- வண்ணத்தில் 'ஹைலைட்' செய்ய ரூ. 100/- கூடுதலாக அனுப்பவும். வண்ணப் புகைப்படத்துடன் (1" X 1") வெளியிட ரூ. 800.

◆ Iyer, Athreya, Brahacharanam, Pooradam, 34/175 cm., B.Com., Pursuing his own Chemical Business, Rs. 13,000/- p.m., seeks suitable girl from respectable family. Contact :(0) 9940429415 044-2622 3518. Box No. 13344

◆ குருக்கள், காஸ்யபம் பரணி, 36, எம்.எஸ்ஸி., நல்ல சிகப்பு நிறம், 5.6', நல்ல தோற்றம், சென்னையில் கம்பெனி பார்ட்னர் சொந்த வீடு, ஆண்டு வருமானம் ரூ. 4 லட்சம், குடும்பப்பாங்கான 29 வயதுக்குட்பட்ட நல்ல தோற்றமுள்ள பட்டதாரி மணமகள் தேவை. செல் : 9444678643. பெட்டி எண் : 13345

◆ Iyer, Vadamal, Koundinya, Thiruvadhirai, 41, Bachelor, B.A., Private Company, Mumbai, 1.8 Lakhs per annum, Own House, seeks any Brahmin girl. Contact : 044-2618 7752 Box No. 13346

◆ Tamil Broadminded Brahmin, Aathreyam, Thiruvathirai, 1963, 167cm, D.E.E., in Pvt. Self employed, fair, Income Healthy, seeks good life partner after 1964 Born, any caste, pure vegetarian family. Divorcee/ brokers excuse. Send BHP. Cell : 98408 46524. Box No. 13347

◆ சைவ வெள்ளாளர், சுவாதி, 26 வயது, பி.ஏ., (எம்.பி.ஏ.,) கோயம்புத்தூர், ஏர் ஃபோர்ஸில் வேலை, ரூ. 10,000/- சிவந்த நிறம், 167 செ.மீ., பையனுக்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த வேலைக்குச் செல்லும், அழகான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதகம், போட்டோவுடன் தொடர்பு கொள்ள வி. ராமச்சந்திரன், 0471-2395236. பெட்டி எண் : 13348

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், சுவதி, 29/170 செ.மீ., 1978, பி.ஈ., மார்க்கெட்டிங் மானேஜர், 22,000, ABB கோவை, லக்னத்தில் இரண்டாம் இடத்தில் ராகு (அ) கேது இருப்பது நல்லது. ஃபோன்: 954545-255189. பெட்டி எண் : 13349

◆ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், ஸ்ரீவத்ஸம், பூரட்டாதி, 37, 5.5', B.Com., PGDCS, HRD Master Degree in Labour Management (MBA) Deputy Manager HR in Satyam Group of Company, Salary Rs. 25,000/- டிகிரி முடித்த உத்தியோகத்தில் உள்ள/இல்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஆர். குமார், ஃபோன் : 22461171 பெட்டி எண் : 13350

◆ Telugu, Velanadu, Srivatsa, Sadhayam, 1965, 5.7', B.Com., Senior Executive in Accounts, Public Sector, Seeks graduate girl, only. 33-36. Subsect no bar. Decent family. Ph:2464 1898. Box No. 13351

◆ Suitable Match required for Arya Vysia Boy, aged 37 years, Maka Nakshatram, Simha Rasi, Running Internet Browsing Centre. Horoscope may be sent to Box No. 13352

◆ Bruhacharanam, Bharatwajam, Uthiram, Iyer, Mumbai, 46/162 M.A. Self-employed Rs. 50,000/- per month. well mannered Nuclear family, Healthy seeks bride. Subsect no bar. Early Simple marriage. email: babumani73@rediffmail.com Box No. 13353

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/4/2007. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : பெட்டி எண் : .... C/o மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

◆ Iyer, Bharatwajam, Maham, 34/160 Purohithar (Vadhyar) in Mumbai, Own Flat seeks girl. Subsects, Education, employed no bar. Affectionate family. Very simple marriage. Poor Family girls acceptable. email : sankarem@rediffmail.com Box No. 13354

◆ **Iyer, Vadama, Bharatwaja, Moolam, Feb. 76/5.5, fair, B.B.A., working at Kampala (Uganda) seeks qualified good-looking girl. Contact : 044-22292304. Box No. 13356**

◆ **Iyer, Brahacharanam, Athreya, Poosam, Padam IV, age 35/5.4', Fair, young looking, graduate Sales Rep. Reputed Concern Salary 6500/- seek bride. Subsect no bar. 0441/24416919 Box No. 13357**

◆ **Iyer, Vadama, Koundanya, Pooram-4, fair, good-looking, 1980/174 cms, BE, Employed in US as Senior Manager seeks Vadamal, educated preferably not working, good family background girl 20-22. Contact No. 044-6549 8476, 044-2246 1419. Box No. 13358**

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharathwajam Boy, Rohini 1st padam, April 1974, ACA Senior Analyst, MNC, Rs. 40,000/- p.m., seeks employed graduate girl. Contact Ph : 044-4216 9018, Box No. 13359

◆ ஐயர், வடமாள், வாதூல கோத்திரம், உத்திரட்டாதி, 1969, 5.6', பட்டதாரி, தனியார், ரூ. 7000/- சென்னையில் சொந்த வீடு, தகுந்த 10வது/+2 பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன்: 044-22245058 பெட்டி எண் : 13360

◆ Iyer, Brahacharanam, Madara, Moolam, January 1976/5.7', B.Com., MNC, Chennai Rs. 25,000/- p.m., seeks suitable bride. Phone : 98402-00273. Box No. 13361

◆ Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Uthiram 1st, 37, 5.11', B.E., Manager Software, Chennai, Young looking seeks minimum graduate, homely slim employed/unemployed girl aged below 34. Subsect no bar. Phone : 42021635 Box No. 13362

◆ Iyer, Athreya, Swathi, 37, 172 cms, B.Sc., Senior Manager, CTS, Rs. 85,000/- p.m., seeks good-looking home-loving girl. Ph : 044-2625 3085. Box No. 13363

◆ **Iyer, Brahacharanam, Haritham, Makam, July 70, 5.5', Post-graduate, M.Sc., MBA, employed Reputed firm in Chennai Salary 5 L p.a., Clean habits seeks graduate good natured homely girl. Contact : 044-6541 7107. Box No. 13364**

◆ **Iyer, Vadamal, Athreya, Krithigai, 35, 5.11', fair, B.Com., Dip. in Comp. NIIT, Manager, working for MCX, Mumbai, Rs. 55,000 p.m., seeks employed/ unemployed graduate good looking girl. Ph : 044-2231 6183. 0422-2427437. Box No. 13365**

◆ Pillai, Karuneegar, 30/171, MD (Siddha), Govt. Doctor, 20,000 p.m.,

Mirugasireedam, Midhunam, Ragu-Kethu in 2nd & 8th Position seeks fair, PG brides decent family. Subsects no bar. Contact : 04283-222688, 99427 02044. Box No. 13366

◆ Iyer, Vadama, Garga, Thiruvadirai, 29/5.10', B.B.M., Slim and good looking Boy, working in MNC, Dubai, with clean habits, seeks suitable bride. Contact Father at Chennai on 9840988121 Box No. 13367

◆ NA Dt., Iyer, Vadama, Bharatwajam, Uthiradam I Pada, B.Com., MHRM, 24.3.76, 5.7', Higher Executive, Midas Tech Ltd., Chennai, Rs. 25,000/- p.m., Last Son, seeks graduate employed/un-employed girl. Subsect no bar. Contact : 044-22324953/43588270. Box No. 13368

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், கிருத்திகை, 31.7.75, எம்.ஏ., டிடியிடி, 160 செ.மீ., ஆசிரியர், தனியார், வருமானம் 4000 உள்ள பையனுக்கு ஏற்ற பணியில் உள்ள/இல்லாத நல்ல பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். அரசு ஆசிரியர் பணியை எதிர்நோக்கி யுள்ளார் செல் 9442389769 பெட்டி எண் : 13369

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், மிருகசீரிஷம், 24.12.77, எம்.ஏ., 160 செ.மீ., ஆபரேட்டர், டிவிஎஸ் கம்பெனி, பணி நிரந்தரம் வருமானம் 9000 உள்ள பையனுக்கு பணியில் உள்ள/இல்லாத நல்ல பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். செல்: 9442389769 பெட்டி எண் : 13370

◆ Telugu Ayyar, Nyogi, Srivatsa, Swathi, 34/175 cm, B.Com., TNEB Govt. Employee, seeks graduate/Post-graduate, employed/unemployed bride. Subsect accepted. Send Horoscope. Phone : 044-2238 0996. Box No. 13371

◆ Iyer, Brahacharanam, Sankruthi, Avittam, 38, 6 feet tall, wheat complexioned, clean habits, graduate, Accounts Assistant in MNC, Chennai seeks suitable bride. Subsect no bar. Contact Phone No. (044)26632565 Box No. 13372

◆ Saiva Pillai, 27/180 cm, Avittam, (Chevvai Thosham), fair, BE (CSC) employed MNC at Pune 6.0 lac p.a. seeks professionally qualified bride from same caste. Apply with Bio-data horoscope. Box No. 13373

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், ரோஹிணி, எம்.பி.ஏ., பிசினஸ், எக்ஸிகியூடிவ், அலெம்பிக் பாராசூட்டிகல்ஸ், சென்னை, ரூ. 15,000 , சொந்த வீடு, வேலையிலுள்ள பட்டதாரி பெண், நக்ஷத்திரங்கள் அசுவினி, மிருகசீரிஷம், பூசம், மகம், உத்திரம், சித்திரை, அனுஷம், அவிட்டம், உத்திரட்டாதி தொடர்பு கொள்ள 98402 27166 95-4322 228512, பெட்டி எண் : 13374

◆ ஹரிதம், வடமாள், அனுஷம், வயது 28/5.6', பல் மருத்துவர் சம்பளம் ரூ. 25,000/- சென்னையில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு, சென்னையில் வேலை பார்க்கும் பட்டதாரி பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 13375

◆ Wanted employed/unemployed Iyer Vadama, Non-Bharadwaja, Graduate, Spinster bride for Handsome bachelor, Hastham, 8.5.1971/168cm, IT Manager, Infosys, Trivandrum. Subsect Middle Class acceptable. Contact with horoscope, Bio-data, family details. Box No. 13376

◆ தஞ்சாவூர் வடமாள், கௌசிகம்-1, ஹஸ்தம், 9.9.1972, 5.10', பி.காம்., பிஜிடிசிஏ, 2) திருவாதிரை, 11.12.1973, 5.9', B.Com., PGDCM இருவரும் சொந்த விவசாயம் மற்றும் ரைஸ் மில் ஓனர், மாத வருமானம் ரூ. 10,000/- தாயார் மட்டும் உண்டு. பெண் கிராமத்தில் வசிக்க விருப்பம்

பெட்டி எண் விளம்பரங்களுக்கு வரும் கடிதங்கள், அந்தந்த பெட்டி எண் விளம்பரதாரர்களின் விலாசங்களுக்கு 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை வீதம், 3 தவணைகளில் அனுப்பப்படுகிறது. அவற்றிற்கு பதில் எழுதுவது/ எழுதாமல் இருப்பது, அந்தந்த விளம்பரதாரரின் விருப்பமே. இதில் நாங்கள் தலையிட இயலாது.

உள்ளவராக இருப்பது அவசியம். வேலை பார்க்கத் தேவையில்லை. B. சங்கர், குரங்குப்புத்தூர், மேலையூர் - 609 107, நாகை மாவட்டம். போன்: 04364-260693.

◆ Tamil Iyer, Vadamal, Kowsika, Uthirattadhi, 44, SSLC, Business, 7000/- Brother Divorcee, Poorattadhi, 52, SSLC, Business, 7000/- Divorcees or widows acceptable for both. Simple marriage. K.R. Bhagyalakshmi, 235, 8th Main, Byrasandra, Jaya Nagar, Bangalore - 11. Ph : 23387663.

◆ Iyer, Vadamal, Kousikam, Visakam-4, B.Sc., 165/Oct. 72/Br. in Charge, Ltd. Co., seeks suitable bride. Rajaraman, Sanjeevi Flats, 2/8, Sri Devi Amman St., Subash Nagar, Chromepet, Chennai - 600 044. Ph : 044-2265 1830.

◆ ஐயர், வடமாள், காசியப, உத்திரட்டாதி (3), 14.6.1974, ரூ.30,000/- மாத வருமானம், டிஎம்சு/பிபிஎ, தனியார் கம்பெனியில் இருப்பவருக்கு மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம் அனுப்பவும். K.S. Raman, 47, 5th East Street, Kamaraj Nagar, Chennai - 600 041. Phone : 044-24450214.

◆ Alliance invited from Kerala/Tamil Iyer girls graduate Mumbai based, employed, slim, fair, godfearing from Middle Class simple family only, for Kerala Iyer Boy, 03-04-1978 Thiruvonam, Shrivatsam, M.Com., DFM/DC/employed in Central Govt. Earning Rs. 9000/- p.m., Horoscope Optional for us. Mutual Consent Enough. Please Contact Mr. K.G.S. Iyer, Flat No. 201, Ruby 28-C, Kailash Nagar, MIDC Road, Ambarnath (E) Pin - 421 501. Thane (Dist) Cell : 09822411013 or Phone : 95251-2600623.

◆ Iyer, Ashtasahasram, Vadoolam, Maham, 32, 172 cm, B.Com., MBA, Senior Executive, Reputed Company, 10 Lacs per annum seeks graduate girl. Contact : Balasubramanian, 3/7 Ramanuja Nagar, Ayanavaram, Chennai - 600 023.

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ, திருவோணம் 3, ஜூன் 1972, எம்.எஸ்ஸி., 5.6', சொந்த புத்தகக் கடை, சொந்த இடத்தில், சொந்த வீடு, 15,000. கிருஷ்ணமூர்த்தி, AVS Book Centre, 28, Car Street, Salem - 1. Ph : 2253630.

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharathwajam, Swathi, 30/175cms, Doctorate from IIT Chennai, (Ph.D., in Chemistry, Gold Medalist), working in abroad university, 9 lakhs p.a. very fair, good-looking seeks home-loving, graduate Vadamal, Brahacharanam girl. R. Saraswathy, Flat No. 2 C, Brookdale Apartments, 12, P.T. Rajan Salai, K.K. Nagar, Chennai - 78. Phone : 65272243. Cell : 9840185922.

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், மூலம், DECE, BA, MA (Eng), மார்ச் 1978, 182 செ.மீ., சுயவேலை, 4 லட்சம் வருட வருமானம், சொந்த வீடு, பிக்செட் டெபாசிட், ஒரே மகன் (மகள் இல்லை) மேற்படி வரனுக்கு 160 செ.மீ., மேல் உள்ள +2/டிகிரி படித்த லட்சணமான குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. வர

தட்சணை தேவையில்லை. எளிய திரு மணம். வசதி குறைவானவர்களும் அணுகலாம். எஸ். ராமமூர்த்தி, 32/40, 5வது மெயின் ரோடு, ஜவகர் நகர், சென்னை -600 082. போன்: 2670 0946.

◆ வடகலை, கௌசிகம், சதயம், 8.10.73, பி.காம்., டிவிஎஸ் நிறுவனம், மாதம் ரூ. 7000/- + (மற்றும் சொந்த வருமானம் ரூ. 8000) சொந்த வீடு, ஒரு மனை உள்ள ஒரே பையனுக்கு, மணப்பெண் தேவை. ஐயர் போன்ற உட்பிரிவுகளும் சம்மதம். எளிய திருமணம். ஆர். இராகவன், 10/62, பாரதியார் தெரு, வேதாசல நகர், செவிலிமேடு கிராமம் (ம) அஞ்சல், காஞ்சிபுரம் - 631 503.

◆ Iyer, Baradwaj, 1) Ayilyam-3, Vadama, 27.2.'72, B.Com., NIIT+165 MNC 35,000, 2) Avittam, 4.8.74, B.Com., CA.int Apd. Manager, American Express, Delhi. Own flat, 25,000+seek girl. P. Krishnan, 68 B, Aravali, Sec. 52. Noida.

◆ பிராமணர் குருக்கள், வஸிஷ்டம், அவிட்டம், 34 வயது, DEEE, (BCA), MCSE, தனியார் நிறுவனத்தில் சிஸ்டம் என்ஜீனியர், ரூ. 20,000/- இதே இனத்தில் படித்த பெண் தேவை. மின்னல் சி. இராமச்சந்திர சிவாச்சாரியார், ஸ்தாபகர், ஸ்ரீகற்பக விநாயகர் ஆலயம், 34, 1வது தெரு, சீனிவாசபுரம், திருவான்மியூர், சென்னை - 41. 044-24511609.

◆ **Iyer, Vadamal, Kousigam, Poosam, 27/167, BBM, M.C.S., Rs. 10,000 p.m. working in City Union Bank seeks fair suitable bride between 21-25 years. Send horoscope, bio-data photo to J. Kumar, "Guru Narayana", O.No. 21/3, N.No.2A, Pillayar Koil Street, Kumbakonam - 612 001. 0435-2426103, 9344301131.**

◆ Vadakalai Iyengar, Kauseeham, Krithigai-4, 30/6', B.Sc., MCA, Rs. 22,000/- p.m., employed H.P. Bangalore, Boy seeks homely girl. S. Parthasarathy, No. 17/1/A, Usha Apartment, Sarat Chatterjee Road, Kolkata - 700 060. Phone : (033) 2407 8262.

◆ ஆயில்யம், வடமாள், ஹரித கோத்திரம், வயது 33, பி.காம்., சொந்தத் தொழில், மாத வருமானம் ரூ. 20,000/- குறைந்தது எஸ்.எஸ்.எல்.சி. வரை படித்த மணமகள் தேவை. போன்: 24802097 கே. ராஜாமணி, 14/22 முதல் குறுக்குத் தெரு, பிருந்தாவனம் தெரு விரிவு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 33.

◆ ஆர். சந்தோஷ், பி.ஈ., எம்.எஸ்., 5.1' வயது 28, ஆயில்யம், ஆத்ரேய கோத்திரம், வடகலை ஐயங்கார், ஆர். வனஜா, 19 3வது மெயின் ரோடு, வசந்த நகர், பெங்களூர் - 52. ஃபோன்: 080-22280639.

◆ **Tamil Iyer, Brahacharanam, Kousikam, Kirthika, 29 years, 6.8', B.Com., working in 'Accenture' Bangalore, Boy seeks home loving girl. B.L. Das, 10, Tank Road, Uliyan, P.O. Kadma, Jamshedpur - 831 005. Ph : 09931112001.**

◆ Iyer, Ashtasahasram, Kousigam, Aswini-4, 31, 180cm, B.B.A., (M.Sc.,) Dubai Rs. 50,000/- p.m., seeks graduate bride Brahmin subsect no bar. M.R. Gandhi Subramanian, 6A/18-A, Zackaria Colony IInd Street, Choolaimedu, Chennai - 600 094. Ph : 044-2473 4342 Delhi : 011-2786 2933, 09810275121.

◆ Tamil Iyer, Brahacharanam, Bharatwajam, Revathi-4/77, 175 M.Com., PGDCA, CS-Inter 13,000+perks clean habits employed NABARD Bhopal Boy seeks beautiful

domestically well trained girl. Graduate/post-graduate professionally qualified B.Ed., M.Phil., Etc. Unemployed/employed transferable. Subsect no bar. Early marriage. BHP to Ganeshan, D-04, NABARD Staff Quarters, C-Sector, Shahpura, Bhopal - 462 039 Ph : (0755) 2425181.

◆ Nellai Saiva Pillai, Purattathi, 26/172, B.E., Software Engineer, MNC, Chennai, seeks B.E.,/MCA Software Engineer employed girl. E.Arumugam, 98/13, Sankarapuram, Tuticorin -628 003, 0461-2337066, 94438-71161.

◆ Tirunelveli Iyer, Vadama, Kowsikam, Tiruvoonam-1, 32, 5.9', B.Com., NIIT, Family Automobiles Business, 50,000 p.m. groom seek girl. K. Harihara Kumar, Old No. 70/2, New No. 72, Mandaveli Street, Mandavelli - 28. Ph : 9444350520/2462 0256.

◆ Tirunelveli Iyer, Vadama, Kowsikam, Uthiram-1, 35, 5.9', Electronics Diploma/Family Automobiles Business/ 50,000/- p.m., groom seeks girl. K. Harihara Kumar, Old No. 70/2, New No. 72, Mandaveli Street, Mandaveli- 28. ph : 9444350520/24620256.

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwaj, Avittam, 34/163, B.Com., Legal Divorcee, Right leg below knee amputed using Artificial Limb Software Professional MNC, Bangalore seeks bride widow Divorcee without issue. Subsect no bar. Contact : Venkataraman, 15, Jaya Chedda Nagar, Mumbai - 400 089. Phone : 09324203982.

◆ Iyer, Vathiammal, Kashyapa, Moolam, 31/5.10', B.B.A., Employed in Foreign Bank, Chennai, Rs. 35,000/- p.m. seeks good-looking, graduate girl. Subsect no bar. Send Horoscope details. N. Jambunathan, 72, Cheran Street, Prakash Nagar, Ambattur, Chennai - 53. Ph : 9884825154.

◆ Iyer, Vadama, Vadoolam, 36, Poorattathi, PG, 30,000 seeks graduate girl, Subsect acceptable, simple and early marriage, M.V. Gopalan, Nat West Pearl, Sivaprakasam Nagar, IInd St., Madipakkam, Chennai - 91. 22581512.

மணமகன் தேவை

◆ Wanted bridegroom for girl Krithigai, Rishabam, 27 years, Vadama, NA Dt., Srivatsam, Very fair, Lower Middle Class, 5.2', B.Com., C.A. Inter, Early simple marriage. Box No. 29711

◆ இந்து திருநெல்வேலி நாடார், ரோகிணி, 24/5.6', எம்.காம்., படித்த அழகான பெண்ணுக்கு நன்கு படித்து நல்ல நிலையிலுள்ள நல்ல பணியில் இருக்கும் இந்து நாடார் மணமகன் தேவை. வியாபாரத்தில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். போன்: 0424-2281453 பெட்டி எண் : 29712

◆ Kausikam, Brahacharanam, Tiruvonam, 23/160/ B.Tech., SW Engineer-TCS, 30,000/ Chennai seeks similarly placed professionally qualified fair complexioned groom settled in Chennai. Contact : 044-24334967 Box No. 29713

◆ Vadagalai Iyengar girl, 40, Uthiram, Kousigam, 5.5', slim, good-looking working in M.P. Govt., seeks well educated, employed with good earning groom from Iyengar/Iyer Community age till 45. Contact : 9425939226. Box No. 29714

◆ Iyer, Gurukkal, Markandeyam, Ayilyam, Sep. 78, M.A. M.Phil., Eng. Lecturer in Chennai fair, slim, Subsect no bar. Con. 98418 13057. 9444859167. Box No. 29715

R. KALYANI, B.E.,



Iyer, Vadamal, Kousigam, Magam, 27, 5.4', B.E., S/W Engineer, Los Angeles, California seeks qualified well settled U.S. based grooms. Girl visiting Chennai Mar-Apr. Tamil Matrimonial M.272370 Cell (0)98401 58742/044-24811513 sriraghavendra2006@yahoo.com Box No. 29717

◆ Tamil Iyer, Haritham, Ashtasahasram, Poosam, 27, MCA, 165 cms, Slim, good-looking seeks groom professionally qualified, well employed age difference 2-5 years from decent family. Subsect no bar. Contact : 04322-270260. Box No. 29716

◆ **Suitable alliance invited for Iyer, Good -looking girl, Brahacharanam, Bharadwajam, Mrigashirisham, June 1984 Born, 150 cms, Height, B.Com., PGDC (Journalism), employed in Private, Contact (0771) 4010993, (98274) 66496. Box No. 29718**

◆ Smartha desistha, Bharadwaja, Pooradam (2), B.E., 168 cm, 23 years, working in leading telecom company at Mumbai (transferable job) seeks qualified well placed grooms. Contact No. 0981975130, email: srajan@ambujamail.com Box No. 29719

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Uthiram-3, 30/167 MCA, Software Professional Chennai, Rs. 60,000/- p.m. good looking girl seeks clean habits well employed Chennai Iyer groom. Box No. 29720

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், 12.10.1979, 160 செ.மீ., திருவாதிரை, மிதுன ராசி, B.Com., Hon's Diploma in Computers (NIIT) B.P.O. வில் வேலை, கல்யாணமாகி இரண்டு வருடத்தில் சட்டபூர்வ விவாகரத்தான, குழந்தை இல்லாத பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. சட்டபூர்வமாக விவாகரத்தானவராகவும், குழந்தை இல்லாதவராகவும் இருக்கலாம். வயது வித்தியாசம் 5க்குள் இருக்கலாம். போன் : 044-22238176. பெட்டி எண் : 29721

◆ Iyer, Vadamal, Koundinyam, Uthirattadhi, 15/01/1978, 160 cms, Medium Complexion, M.A. Not working seeks well-educated, well-employed groom from respectable family. Box No. 29722

◆ **Telugu Brahmin girl, Mulakanadu, Athreya, Chitta 4 p 32/175, Software Manager, Reputed firm Chennai prefer Software line acceptable Tamil Brahmin also. Ph : 044-66770233. email:jayaraman_sj@hotmail.com Box No. 29723**

◆ Tamil, Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Visakam, 34, 5.4', B.Com., Assistant LIC, Rs. 11,000/- p.m., Legal Divorcee, without encumberance, seeks suitable, Brahmin, Bridegroom working in Madurai, Transferable to Madurai or Nearby. Send Horoscope. Box No. 29724

◆ North Arcot, Vadamal, Iyer girl 1981/25/5.4' Nithrupa Kasyaba Gothram, Sadayam, Kumbam, Post-graduate, Own Business, Chennai seeks professional employed Chennai upto 28 years. Contact : 044/42101902 Box No. 29725

ஏப்ரல் மாத இதழுக்கான திருமண மலர் விளம்பரங்கள் எமது அலுவலகத்திற்கு வந்து சேர வேண்டிய கடைசித் தேதி : 5.3.2007

◆ Madhwa Kannada, Kashyapa, Mrigasira-4, Dec. 1978, 5.4', fair, smart, M.Com., B.Ed., seeks well educated, professionally qualified tall, smart, Kannada, Brahmin groom with good family background. Contact : 0712-2247581 Mob : 09326718743. Box No. 29726

◆ Iyer, Vadamal, Garga, Mirugasreesham, Mithuna Rasi, 24.6.1979, 5.2', B.Sc., MCA, MNC, Team Leader, Clear Horoscope, seeks BE/B.Tech., boys only Chennai based. Age upto 32. Viruchika Rasi, Makara Rasi and Simma Rasi, Horoscopes pl excuse. 044-2815 6892/98404 61751 Box No. 29727

◆ **Iyer, Vadama, Uthradam, Athreya Gothram, 5.8', 13.11.80 Born, MS, employed USA bride seeks alliance from M.S., USA employed groom. Box No. 29728**

◆ Iyer, Vadamal, Kaundinya, Thiruvonam, 22/5.5', B.Com., (ICWA), employed girl, seeks qualified well employed, well placed Iyer bridegrooms aged below 28 years. Subsect acceptable. Box No. 29729

◆ **Wanted well employed Iyer, Vadama, Non-Bharadwaja bachelor bridegroom for handsome Spinster, Sadhayam, 29.06.1975/163 cm, B.Sc., B.Ed., Permanent Government Teacher, Subsect acceptable. Contact with horoscope, Bio-data, family details. Box No. 29730**

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், சங்கிருதி கோத்திரம், ரோகிணி, வயது 26, சிவப்பு நிறம், பி.காம்., பெண்ணுக்கு நல்ல பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தொடர்பு : எஸ். என். அருணாசலம், 106/102, அய்யங்குள அக்ரஹாரம், திருவண்ணாமலை, போன்: 04175/225708 செல் : 9443890072 04151/226892.

◆ **Iyer, Gurukkal, Kashyapam, Revathy, 30.04.1973, 5.5', S/W. Programmer USA, girl seeks suitably qualified clean habits groom India/Abroad. Subsects acceptable. Phone : 22476074, 9444559511. V. Rajeswari, F4, Jumbo Jyothi Apts., 5/691 Sabari Salai, Madipakkam, Chennai - 91.**

◆ **Iyer, Vadamal, Pudukottai, Viswamithra, Tiruvonam, Makaram, October, 1980, B.Com., PGDBA, American Express Bank Ltd., Gurgaon Rs. 17,000/- 5.4', Daughter seeks professionally qualified with good family background and clean habits. C/o G.C. Sharma, No. 1, Vasantgaon, New Delhi - 110057, Tel : 65820600/9891079983**

◆ Alliance Sought for Palghat Iyer girl, 7.8.1980, Tiruvathirai, Kasyapam, Probation Officer, MCA, Schedule Bank, from preferably Kerala Iyer Boys with 2 Doshams. BE, MCA, Professionally qualified employed. Madhavan, 'Navaneeta Krishna', Sivananda Nagar Colony, Kallenkulankara (PO) Palghat-7 Tel : 04912-558695/098665 49224.

◆ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Ayilyam, 26/5.5', B.Sc., MBA, ICICI Bank, girl seeks employed groom. Phone : 044-43588884, 044-22772003 V. Rajamani, No. 17/6 Ram Nagar IInd Main Road, 'Subhisha' Flats, Nanganallur, Chennai - 600 061.

ஆசீர்வாதத் தொடர்-11

சரணம் ஷீரடி சாயி!

இந்த உலகிலேயே, மிகச் சிறந்த, உன்னதமான விஷயம் எது தெரியுமா? தாயின் அன்புதான்! அன்னையானவள், குழந்தையின் பசியறிந்து அமுதூட்டுகிறாள். தினமும் குளிப்பாட்டி, ஆடை அணிவித்து, சிங்காரிக்கிறாள். எறும்பு, பூச்சி அண்டாமல் பாதுகாக்கிறாள். அது அழுதால், இவள் பதறுகிறாள். அது சிரித்தால், இவள் சொர்க்கமே கிடைத்தது போல மகிழ்ச்சி கொள்கிறாள். தாயன்பு விசித்திரமானது. நிபந்தனைகள் அற்றது. இணையில்லாதது.

நமது சத்குருவும், தமது அடியவர்களிடம் இத்தகைய தாயன்பையே காண்பிக்கிறார். உலக ஜீவராசிகள் அனைத்திடமும் தாயன்பையே காட்டச் சொல்கிறார். இந்த அத்தியாயத்தில், மேகா, தர்கட் என்ற அடியார்களிடம் பாபா நிகழ்த்திய அற்புதங்களைக் காணலாம்.

பாபாவை 'ஆன்மிக வழிகாட்டியாகக் கொள்வதா? கடவுளாகவே வழிபடுவதா?' என்ற கேள்வி, இந்துக்கள் பலரின் மனத்தில் எழவே செய்தது. ஆனால் பாபாவை நெருங்கிப் பார்த்ததுமே, உள்ளத்துச் சந்தேகங்களெல்லாம் அப்படியே அனல் மீது இட்ட மெழுகாய் உருகி, நிரந்தர பக்தர்களாகி விடுவதும் வழக்கம்தான். அப்படிப்பட்ட உறுதியான பக்தர்களுள் ஒருவர்தான் மேகா.

ராவ்பகதூர் ஹரி விநாயக் சாத்தே என்ற தனவந்தர் பாபாவின் பக்தர். அவரிடம் சமையல்காரனாக இருந்தவன்தான் மேகா. தீவிர சிவபக்தன்.

ஒருநாள் மேகாவை அழைத்த சாத்தே ''சிவபெருமானை நேரில் தரிசிக்க விரும்புகிறாயா?'' என்று கேட்டார். மேகாவுக்கு ஒரே குழப்பம்!

''நிஜமாகத்தான் சொல்றேன், மேகா. ஷீரடியில் உன் சிவன் இருக்கிறார்... போய்ப் பார்த்து விட்டு வா!'' என்று சாத்தே அனுப்பி வைத்தார்.

ஷீரடி போகும் வழியில், சாய்பாபா ஒரு மசூதியில் தங்கியிருக்கிறார் என்பதை மேகா அறிந்தான். அவ்வளவுதான்... மீண்டும் ஊருக்கே திரும்பி விட்டான்.

''ஏன்டா... ஷீரடி போகலையா?'' என்று சாத்தே கேட்டார்.

''அவர் ஒரு முஸ்லிமாமே! நான்





எப்படி அவரை வணங்க முடியும்?'' என்று கேட்டான் மேகா.

''அட... பைத்தியக்காரா! அவர் சாட்சாத் பரமேஸ்வரனேதான்! நீ நேரில் போய் பார்'' என்று விரட்டி அனுப்பி வைத்தார்.

மேகா தயங்கித் தயங்கி மசூதியில் காலடி எடுத்து வைத்தான்.

''என்ன தைரியம் உனக்கு! நீதான் உசந்த ஜாதிக்காரனாச்சே! இங்கே ஏன் வந்தே... போய் விடு...'' என்று பாபா கர்ஜனை செய்தார்.

மேகாவுக்கு உடம்பே விதிர்த்துப் போய் விட்டது. தான் சாத்தேயிடம் பேசியதும், மனத்தில் நினைத்ததும், இவருக்கு எப்படித் தெரிந்தது என்று வியந்தார்.

மசூதிக்கு வெளியில் இருந்தபடியே பாபாவுக்குப் பணிவிடை செய்ய ஆரம்பித்தார். சில நாட்களுக்குப் பிறகு பாபாவின் போலிக் கோபம் தணிந்தது. மசூதியில் நுழைய அனுமதி கிடைத்தது. ஒரு நாள் கோயிலுக்குச் சென்ற போது, அங்கே கர்ப்பக் கிருஹத்தில் சிவனுக்குப் பதில் பாபாவின் வடிவைக் கண்டான். அதிலிருந்து பாபாவின் தீவிர பக்தனாகி விட்டான் மேகா! தினமும் பல காத தூரம் நடந்தே சென்று, வில்வ இலைகளைப் பறித்து வந்து பாபாவுக்கு அர்ச்சனை செய்வதைப் பெருந் தொண்டாகவே செய்து வந்தான்.

அன்று மகர சங்கராந்தி. பாபாவின் உடல் முழுக்க

மணக்க மணக்க சந்தனம் பூசி, கங்கை நீரால் அபிஷேகம் செய்ய வேண்டும் என்று மேகா விரும்பினான். தமது விருப்பத்தை பாபாவிடம் சொன்ன போது, அவர் அதற்குச் சம்மதிக்கவில்லை. ஆனால் மேகா விடுவதாக இல்லை. தொடர்ந்து நச்சரித்துக் கொண்டேயிருந்தான். அவனை மேலும் சோதிக்க விரும்பாத பாபாவும் சம்மதித்தார்.

ஆற்றிலிருந்து புனிதநீர் கொண்டு வர, மேகா 24 மைல்கள் நடந்து சென்று வர வேண்டும். பக்தியின் முன்னே தூரம் அதிகமில்லைதானே?

வழியெல்லாம் சிவனைத் துதித்தபடியே, ஒரு குடம் நீரைக் கொண்டு வந்து விட்டான் மேகா. மதிய ஆரத்தி முடிந்ததும், மேகா பாபாவிடம் சென்று நீராட அழைத்தான்.

''என்னைப் போன்ற பக்கிரிக்கு கங்கா ஜலமெல்லாம் எதுக்கப்பா?'' என்றபடி, குளியலிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ளப் பார்த்தார் பாபா.

ஆனால் மேகா பிடிவாதமாக இருந்தான்.

"அதெல்லாம் முடியாது. இன்னிக்கு மகர சங்கராந்தி. சிவனுக்கு கங்கா ஜலத்தில் அபிஷேகம் செய்வது மகா புண்ணியம். நான் என்னுடைய சிவனைக் குளிப்பாட்டாவிட்டால் எப்படி!" என்றான்.

பாபா, புன்னகையுடன் கீழிறங்கி வந்து, ஆசனப் பலகையில் அமர்ந்தார்.

''சரி மேகா! ஆனால், கொஞ்சம் தயவு செய்! இதோ என்னுடைய தலைப் பாகையை எடுத்தாயிற்று. கங்கை நீரைக் கொஞ்சம் எடுத்து, என் தலை மீது தெளித்து விடு; அது போதும்!'' என்றார் தலையை முன்னால் நீட்டிக் கொண்டே!

அனுமதி கிடைத்து விட்டதே! மேகாவுக்கு உற்சாகம் கரை புரண்டது.

"ஹர் கங்கே!" என்று கூவியபடி, அவரது உடல் முழுவதும் நீரைக் கொட்டி விட்டான். அது மேகா உணர்ச்சிவசப்பட்டு செய்த காரியம்! அதனால் பாபா கோபம் கொள்ளவில்லை. ஆனால் இதில் வியப்புக்குரிய விஷயம் என்னவென்றால், பாபாவின் தலை மட்டுமே நனைந்திருந்தது. உடம்பில் சொட்டு ஈரம் இல்லை!

பிரார்த்தனா சமாஜத்தைச் சேர்ந்த பாபா ஸாஹேப் தட்கட், ஸாயிபாபாவின் உறுதியான பக்தர்களில் முதன்மையானவர். அவருடைய மனைவியும் ஸாயிபாபாவிடம் அதற்கு இணையாகவே... இல்லையில்லை... சற்று அதிகமாகவே அன்பு செலுத்தியவர்



எனக்கு அப்போது ஐந்து வயது. நாங்கள் பெரம்பூரில் வசித்து வந்தோம். எங்கள் வீட்டுக்கு அருகிலேயே பாபா கோவில் இருந்தது. நான் 5 நிமிடத்திற்கு ஒருமுறை பாபா கோவிலுக்குச் சென்று கோவில் திறந்திருந்தால் உள்ளேயும், இல்லையென்றால் பிராகாரத்திலும் நின்று கொண்டு, ''பாபா, பாபா ஈபி, ஈபி'' (விபூதி) என்று கேட்பேனாம். முதலில் அதைக் கண்டுகொள்ளாமல் இருந்த என் பெற்றோர் நாளாக நாளாக என்னைக் கண்டிக்க ஆரம்பித்தனர். வீட்டை எப்போதும் பூட்டியே வைப்பார்களாம். மணி சத்தம் கேட்டால் போதும், நான் அழுது அடம்பண்ணி

வெளியே விடச் சொல்லி அழுவேனாம்.

"பாபா, ஈபி தா ஈபி தா" என்று அடம்பிடிப்பேனாம். ஒருநாள் என் அடம் அதிகமாகி, இரண்டு அடியும் வாங்கியதில் ஜுரம் வந்து விட்டது. சாதாரண ஜுரம்தானே என்று நினைத்து ஏதோ கைவைத்தியமாகக் கொடுத்துவிட்டு தூங்க வைத்திருக்கிறார்கள் என் அம்மாவும், பாட்டியும்.

இரவு ஆக ஆக ஜுரம் அதிகமாகி மலங்க, மலங்க விழிக்க ஆரம்பித்திருக்கிறேன். வீட்டில் உள்ள அனைவருமே மிகவும் பயந்து எப்போது விடியும் என்று காத்திருக்கிறார்கள். (1965ல் அந்த அளவுக்கு உடனே டாக்டரிடம் செல்ல முடியாது) என்னை என் அப்பா மடியில் படுக்க வைத்துக் கொண்டே பேசிக் கொண்டிருந்தாராம்.

ஒரு கட்டத்தில் அம்மா, அப்பா எல்லோருமே அப்படியே கண் அயர்ந்து விட்டனர். மணி 3 இருக்கும்; என்னுடைய அசைவினால் அப்பா 'டக்' என்று கண் விழித்தால் நான் "நானா, நானா பாபா ஈபி" என்று சிரித்திருக்கிறேன். என்னுடைய ஜுரம் தணிந்து போய் நான் ஃப்ரெஷ்ஷாக இருந்திருக்கிறேன். என்னுடைய ஒரு கையில் ஒரு சிறிய பழத் துண்டும், இன்னொரு கையில் விபூதியும் இருந்திருக்கிறது. அதிர்ச்சி அடைந்த என் அப்பா, உடனே என் அம்மா, பாட்டி என்று வீட்டிலுள்ள அனைவரையும் அழைத்து, "இது எப்படி வந்தது? யார் கொடுத்தது?" என்று அனைவரையும் கேட்டாராம். நடுநிசியில் யார் கொடுத்திருப்பார்கள்? சாட்சாத் அந்த சாயி மகானின் லீலையே!

அன்றிலிருந்து எங்கள் குடும்பத்தினர் அனைவருமே சாயி பகவானின் பக்தர்களாகி விட்டோம்.

- வி. சந்திரசேகர்,
சென்னை - 82.

ஒருமுறை, திருமதி தர்கட், ஷீரடியில் ஒரு குறிப்பிட்ட வீட்டில் தங்கியிருந்தார். மதிய உணவு தயாராகி, பதார்த்தங்கள் பரிமாறப்படும்போது, ஒரு நாய், பசியுடன் அங்கு வந்து குரைக்கத் தொடங்கியது. திருமதி தர்கட், உடனே எழுந்திருந்து, ரொட்டித் துண்டு ஒன்றை விட்டெறியவும், அது மிகவும் சுவைத்துக் கவ்வி, விரைவாக விழுங்கி விட்டது.

பிற்பகலில், திருமதி தர்கட் மசூதிக்குச் சென்று, ஓர் ஓரமாக அமர்ந்தபோது, "அம்மா... ரொம்ப திருப்தியா சாப்பிட்டேன். வயிறும் மனசும் நிறைஞ்சுடுச்சு!" என்று சொல்லி செல்லமாய் ஏப்பமிட்டார் பாபா.

திருமதி தர்கட்டுக்கோ ஒரே ஆச்சரியம்!

"ஸ்வாமி... நான் உங்களுக்குச் சாப்பிட எதுவும் தரலையே!" என்றார் வியப்பாக!

"நீ வீசி எறிந்த அந்தக் கவர்ச்சியான ரொட்டி... அடேயப்பா.. என்ன சுவை! 'லபக்'கென்று விழுங்கினேனே.. நீ பார்க்கலையா?" என்றார்.

"எல்லா உயிரினங்களும் ஈஸ்வர ரூபமே! கடவுளை எல்லாப் படைப்புகளிலும் காண்பாயாக!" என்று உணர்த்திய அவரது அமுதமொழிகளைக் கேட்டு, திருமதி தர்கட் உருகி நின்றார். அவரது மகிழ்ச்சி எல்லையற்றதாகியது.

(அடுத்த இதழில் நிறையும்)

வாசகர் அனுபவம்



போவோமா பினாங்கு?

"பினாங்கில் வேலை கிடைத்திருப்பதால் இன்னும் ஒரு வாரத்தில் போக வேண்டும்" என்று ஃபோனில் கூறினாள் பெங்களூரில் வசிக்கும் என் மகள்.

எனக்கு ஒரே பரபரப்பாகி விட்டது. எப்படி அவள் தனியாக எல்லா சாமான்களையும் கட்டி அனுப்புவாளோ என்று கவலையாகி விட்டது. உடனே கிளம்பி விட்டேன்.

நானும் என் பெண்ணும் நிறையப் பேசி எதையெல்லாம் அவள் எடுத்துப் போக வேண்டும், எவற்றை அவள் மாமனார் வீட்டுக்கு அனுப்ப வேண்டும் எவற்றை நான் சென்னைக்கு எடுத்து வர வேண்டும் என்று ஒரு லிஸ்ட் தயாரித்தோம்.

இப்படி நாளொரு பிளானும், பொழுதொரு 'பேக்கிங்'குமாக, செய்ததில் கப்பல் மூலம் அனுப்ப வேண்டிய நாளும் வந்தது. சாமான்களை பெரிய அட்டைப் பெட்டிகளில் அழகாகக் கட்டி அனுப்பும் ஏஜெண்ட், ஆட்களுடன், உபகரணங்களுடன் ஒரு வேனில் காலை 10 மணிக்கு வந்தார். அட்டைப் பெட்டிகளைப் பிரித்து சாமான்களைக் கட்டினார்கள். ஒட்டினார்கள். சாமான்களை இன்ஷ்யூர் செய்வதற்காக சாமான்களின் மதிப்பையும் எழுதிக் கொண்டு, என் பெண்ணிடம் விண்ணப்பப் படிவத்தில் கையெழுத்தும் வாங்கிக் கொண்டனர்.

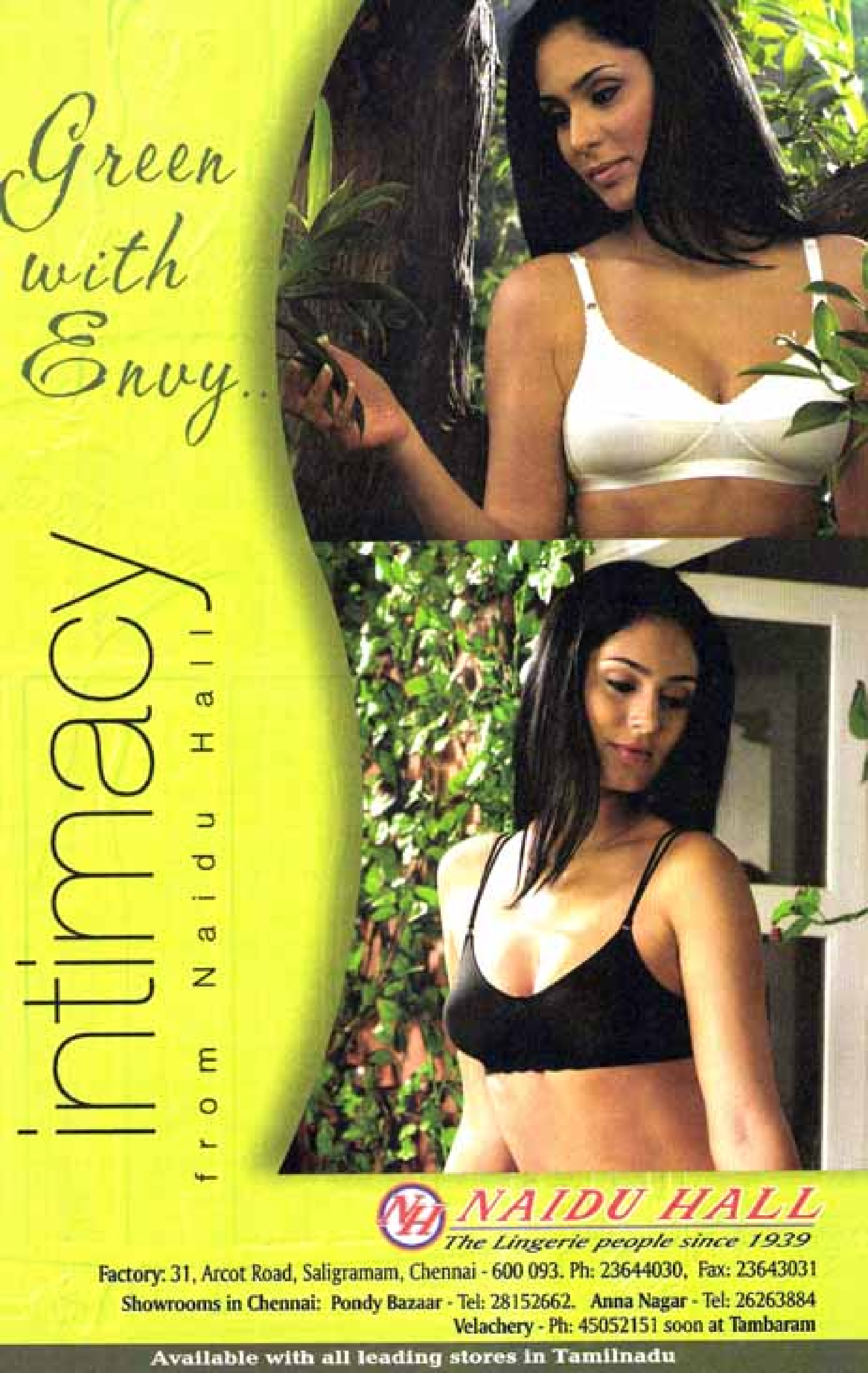
அப்போது மாப்பிள்ளையிடமிருந்து ஒரு தொலைபேசி அழைப்பு. "பேக் செய்வதை உடனே நிறுத்துங்க. நாம் போகவில்லை" என்று.

என் பெண் வெடித்தாள். "ஏன் போகவில்லை? என்ன ஆச்சு? எல்லா ஏற்பாடும் வீணாகப் போச்சே!" என்று கூறிவிட்டு உணர்ச்சிகளின் அழுத்தத்தில் அழவே ஆரம்பித்து விட்டாள்.

அவர் வேலை செய்யும் கம்பெனியிலேயே பதவி உயர்வு கொடுத்து சம்பளமும் உயர்த்திக் கொடுப்பதாகக் கேட்டுக் கொண்டதால் வேலையைத் தொடரும்படி ஆகிவிட்டது. "வெரி ஸாரி! வெரி ஸாரி!" என்று பல தடவை கூறினார்.

இப்போது என்ன செய்வது? எங்களுக்கு ஒன்றுமே புரியவில்லை. ஆழ்ந்த பெருமூச்சு விட்டுக் கொண்டு சாமான்களைக் கட்டியவர்களை மறுபடி வரச் சொல்லி அத்தனை அட்டைப் பெட்டிகளையும் பிரிக்கச் சொன்னோம்.

முகத்தில் அளவு கடந்த அசட்டுச் சிரிப்பு வழிய, "பாவம்! உங்களை மிகவும் சிரமப்படுத்தி விட்டோம்" என்று பல



Green with Envy...
intimacy
from Naidu Hall
NAIDU HALL
The Lingerie people since 1939
Factory: 31, Arcot Road, Saligramam, Chennai - 600 093. Ph: 23644030, Fax: 23643031
Showrooms in Chennai: Pondy Bazaar - Tel: 28152662. Anna Nagar - Tel: 26263884
Velachery - Ph: 45052151 soon at Tambaram
Available with all leading stores in Tamilnadu



முதல் நாளே ஊறவைத்த வெந்தயம், மிளகை, நைசாக அரைத்துக் கொண்டு ஒரு எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து, அதில் கரைத்து தலையில் தடவி வர, பொடுகு தொல்லை நீங்கும்.

- என். ஜானகி, சென்னை - 28.

தடவைகள் கூறி நன்றாக வழிந்தோம்.

சாமான்கள் முழுவதும் பிரிக்கப்பட்டதால், வீடு முழுவதும் பேப்பர்களும், அட்டைப் பெட்டிகளும் நிறைந்து போர் பூமியைப் போல் இருந்தது. அவர்கள் பாத்திரங்கள், புத்தகங்கள், துணிகள், எல்லாவற்றையும் எடுத்து அப்படியே பரத்தி வைத்து விட்டுச் சென்று விட்டனர்.

நானும் என் பெண்ணும் ஒருவரையொருவர் பார்த்துக் கொண்டு ஒன்றும் பேசத் தோன்றாமல் பேந்தப் பேந்த விழித்துக் கொண்டு 'லூசு' மாதிரி நின்று விட்டோம். முதலில் எதைச் செய்ய வேண்டும், எப்படிச் செய்ய வேண்டும் என்று ஒன்றும் புரியவில்லை. பிறகு ஒரு மாதிரி சுதாரித்துக் கொண்டு சமையல் அறையை ஒழுங்குபடுத்தி விடலாம் என்று ஆரம்பித்தோம். எடுத்து வைக்க வைக்க சாமான்கள் வளர்ந்து கொண்டே இருந்தன.

நானும் என் மகளும் ஒரு களழித் தாண்டவம் நடனம் ஆடி (சாமான்களைத் தாண்டித் தாண்டிக் குதித்து) மூன்று மணி நேரம் போராடி சமையல் அறையை ஒழுங்குபடுத்தினோம். அதற்குள் எங்கள் சக்தி எங்களைக் கைவிட ஒருவர் மாற்றி ஒருவர் கொட்டாவி விட்டுக் கொண்டு, மந்தப் பார்வையுடன் சோபாவில் சரிந்து விட்டோம். எல்லாச் சாமான்களும் டேபிள் மீதும், நாற்காலிகள் மீதும் குவிந்து கிடந்தன.

மாலை 5 மணிக்கு வேலைக்காரி சம்பளம் வாங்கிப் போக வந்தாள்.

அதுதான் மிகவும் கொடுமையான நேரம்!

"அம்மா இன்னும் சாமான் கட்டலையா? அவுங்க வரலையா?" என்று துக்கம் விசாரித்தாள்.

கலம் அசடு முகத்தில் வழிய விபரங்களைச் சுருக்கமாகச் சொன்னோம்.

"நல்லவேளைம்மா! நீங்கப் போறதாகச் சொன்னதும் எனக்கும் என் மகன் மேரிக்கும் பேஜாராயிடுச்சு! இதோ நிமிஷமா வீட்டைப் பெருக்கி, துடைக்கிறேன்" என்று சுறுசுறுப்பாக இருக்கும் கைபகல இடத்தைப் பெருக்கித் துடைத்தாள். இதன் நடுவே ஃபோன் விசாரிப்புகள் வேறு!

இன்றைக்கும் ட்ரான்ஸ்பர், பேக்கிங் என்ற வார்த்தைகளை டி.வி. சீரியலில் கேட்டாலே கூட அலர்ஜியாக உள்ளது!

- லக்ஷ்மி சுப்ரமணியன்.



தாய்ப்பால் கொடுக்கும் முன் சிறிதளவு வெந்நீர் அல்லது மிதமான சூட்டில் பால் குடித்து விட்டால் பால் அதிகமாகச் சுரக்கும்.

- எஸ். விஜயா சீனிவாசன், திருச்சி - 13.



உங்கள் இந்தியன் வங்கிக் கணக்கை எப்போது வேண்டுமானாலும், எங்கிருந்தும் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

இன்டெர்நெட், மொபைல், தொலைபேசி மற்றும் ATMகள் மூலம் உங்கள் வங்கிக் கணக்கை எந்நேரமும் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

- கிளைகளில் துரிதசேவை கவுண்டர்கள்
- இன்டெர்நெட்/மொபைல்/தொலைபேசி வங்கிச் சேவை
- குளோபல் விசா/கிரெடிட் கார்டு
- மல்ட்டி சிட்டி/இன்ட்ரா-சிட்டி காசோலைகள்
- RTGS - இந்தியன் வங்கியின் கிளைகளுக்கிடையேயும்/ நாட்டிலுள்ள அனைத்து முக்கிய வங்கிகளுக்கிடையேயும் அதிவிரைவு நிதி மாற்றல் சேவை
- நிதி மேலாண்மை சேவை

மேலும் விவரங்களுக்கு, அருகிலுள்ள இந்தியன் வங்கிக் கிளையை அணுகவும்.

1 கோடியே 81 இலட்சத்திற்கும் மேற்பட்ட வாடிக்கையாளர்கள் | 1408 கிளைகள் | 800 CBS கிளைகள்

इंडियन बैंक
Indian Bank

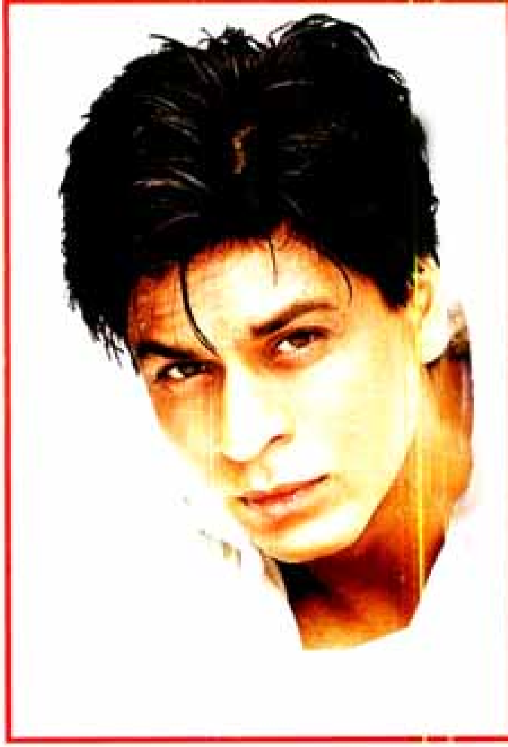
தலைமை அலுவலகம்: 66, இராஜாஜி சாலை, சென்னை - 600 001 வாடிக்கையாளர் சேவை எண்: 1800 425 1400
இமெயில்: indbank@vsnl.com இணையதளம்: www.indianbank.in

எஸ். ராஜீபாலசுப்ரமணியம், நங்கநல்லூர்.

அனுஷாவின் முதல் மேடை அனுபவம் நினைவிருக்கா?

மறக்க முடியுமா அதை? நான் ஐந்தாம் வகுப்பு படித்துக் கொண்டிருந்தபோது, மாநில அளவில் பேச்சுப் போட்டி நடந்தது. 'பாரதியும் நாட்டுப் பற்றும்' என்கிற தலைப்பில் பேசணும். ஸ்கூல் லைப்ரரியில போய், நிறையப் படிச்சு, நோட்ஸ் எடுத்து, அற்புதமான பேச்சு ஒன்றைத் தயாரிச்சேன்.

மேடை ஏறியதும் தௌஸண்ட்வாலா சரவெடி மாதிரி போட்டுக் கொளுத்தினேன். முன் வரிசையில் உட்கார்ந்திருந்த கலெக்டர் அப்படியே அசந்து விட்டார். முதல்



அழகான குழந்தைகளைப்

பரிசு எனக்குத்தான்! மறுநாள் 'மாலை மலர்' பத்திரிகையில் என்னுடைய ஃபோட்டோவுடன் அரைப்பக்கச் செய்தி..." இப்படியெல்லாம் கற்பனையாக எழுத எனக்கு ஆசைதான்! ஆனால் அப்படி எதுவும் நடக்கலையே!

பள்ளியில் 'பக்த மீரா' நாடகம் போட்டார்கள். எனக்கு அதில் மீராவின் நாத்தனார் (வில்லி!) வேஷம். "மீரா... இதை கண்ணனின் பிரசாதமாக ஏற்றுக் கொள்" என்று சொல்லிவிட்டு, மீராவுக்கு விஷம் கலந்த பாயசத்தைத் தர வேண்டும். இறுதிக் காட்சியில் மீரா கண்ணனுடன் கலந்ததும், "ஜெயமீரா பிரபு கிரிதாரி" என்று கோஷ்டியாகப் பாட வேண்டும்.

அந்த ஒரு வரி வசனத்தை மைக் முன்னால் நின்று சொல்வதற்குள் கால் நடுங்கி, காது சூடாகி, வாய் குளறி... விஷத்தை நானே குடித்த அவஸ்தையாகி விட்டது.

மேவார் ராஜாவாக நடித்த ஆனந்த் என்ற பையன் கல்யாணக் காட்சியில் தூங்கித் தூங்கி என் மீது சரிந்தது மேடை அனுபவ தனி டிராக்!





-அனுஜா நடராஜன்

பார்த்தா..?

கே.எஸ். கிருஷ்ணவேணி, கும்பகோணம்.

குரோர்பதி நிகழ்ச்சியைப் பார்த்தீங்களா... எப்படியிருக்கிறது?

பிக் 'பி'யின் கம்பீரமும், அழகான உச்சரிப்பும் ஷாருக்கானிடம் நிச்சயம் மிஸ்ஸிங்!

"ஷாருக், நீங்க அப்படிப் பார்க்காதீங்க. உங்க பார்வை என்னை என்னவோ செய்யுது."

"என் வீட்டுக்காரர் இரண்டு நாள் ஊருல இருக்க மாட்டார். நாம டேட்டிங் போலாமா?" என்றெல்லாம் இளம் ஆண்ட்டிகள் வழிவதும்...

"நீங்க இப்ப மூணு லட்ச ரூபாய் ஜெயிச்சுருக்கீங்க. அதுக்கு ஒரு பரிசு கொடுத்தே ஆகணும்!" என்று ஷாருக் கான் எழுந்து போய், பெண் போட்டியாளரைக் கட்டிப் பிடித்து, 'உம்மா' தருவதும்... ச்ச... ச்ச... கொஞ்சம் டூமச்தான்!

சுதா ரங்கநாதன், வேலூர் - 2.

அழகான குழந்தைகளைப் பார்த்தா என்ன செய்வீங்க?

குழந்தைகளைத் தொட்டுக் கொஞ்சி விளையாடுவதன் மூலம் 'டோபோனம்' என்னும் இராசாயனப் பொருள் குழந்தையின் மூளையில் சுரக்கின்றது! இந்த இராசாயனத் திரவம், வளர்ச்சியை உண்டாக்கும் ஹார்மோன்களை உற்பத்திச் செய்கின்றது. தூக்கி வைத்துக் கொஞ்சப்படாத குழந்தைகளின் உடல் வளர்ச்சியும் மனவளர்ச்சியும் தாமதப்படுமாம்! இந்த விஞ்ஞான விஷயம்





மகன் புது வீடு கட்டுவதில் அதிக சந்தோஷமும், பெருமையும் அடைபவர்கள் பெற்றோர்கள்தான். ஆனால், புது வீடு கட்டப் போகும் மகனோ, மருமகளோ தங்களுக்கு வசதியாக ஒரு படுக்கையறை, குழந்தைகள் படிக்க அறை என்று பார்த்துப் பார்த்துக் கட்டுவார்கள்.

வயதான பெற்றோர்களுக்கு வசதியான ஒரு அறை, வழுக்காமல், சௌகர்யமான குழாய் வசதியுடனும், கைப்பிடிகள் அமைத்த பாத்ரூம் இப்படி அமைத்துக் கொடுக்க வேண்டும். அவர்கள் வாழப் போவது சில வருடங்களே! பெரியவர்களுக்குச் சந்தோஷத்தைக் கொடுத்துப் பாருங்கள். அவர்கள் மனம் நிறைந்து அளிக்கும் ஆசி உங்களை என்றும் காப்பாற்றும்.

- மாலா விச்வநாத், புதுக்கோட்டை.

தெரிஞ்ச பின்பு சும்மா இருக்க முடியுமா?

ச. வசுமதி, வேங்கைவாசல் - 601 302.

''பெற்றுண் மேய்த்துண்ணும் குலத்தில் பிறந்த நீ'' என்று திருப்பாவையில் ஆண்டாள் ஒரு வரி பாடியிருக்கிறார். கிருஷ்ணர் மேய்த்துண்ணும் குலத்தில் வளர்ந்தவர் அல்லவா? விளக்கம் அளிக்கவும்.

கண்ணனின் பிறப்பு ரகசியம் பற்றி அறிந்தவள்தான் ஆண்டாள்! 'ஒருத்தி மகனாய்ப் பிறந்து' என்று பாசுரத்தில் அதை வெளியிடுகிறாள். கோபிகை பாவத்தில், தன்னுடைய அனுபவத்தைப் பாடும்போது, "நம்ப ஆளு!" என்று நெருக்கம் காட்டிப் பாடி விட்டாள் போலும்!" மேய்த்துண்ணும் குலத்தில் விளங்கும் நீ" என்று அர்த்தம் செய்து கொண்டால் போச்சு!

எஸ். சுபமங்களா, அரவங்காடு.

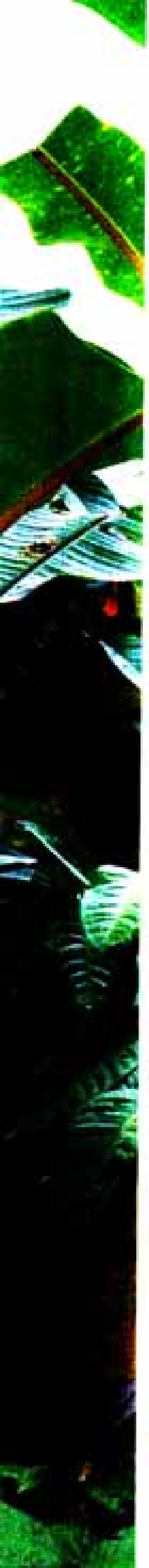
நான் இதுவரை ஒரு டஜனுக்கும் மேற்பட்ட கோலங்களை வரைந்து அனுப்பியுள்ளேன். ஆனால் ஒன்று கூட பிரசுரமாகவில்லை. ஒருசில வாசகியர் கோலங்கள் மட்டும் அடிக்கடி இடம்பெறுகின்றனவே! இக் கேள்வியும் c/o குப்பைக்கூடைதானா?

'ஜில்' என்ற இடத்திலிருந்து ஒரு சூடான கடிதம் அனுப்பியுள்ளீர்கள்.

சற்றே தடிமனான வெள்ளைத் தாளில், 'பளிச்' என்று கோலம் வரைந்து, ஸ்கெட்ச் பேனாவால் பிசிறில்லாமல் வண்ணம் தீட்டுங்கள். எத்தனை புள்ளி, எத்தனை வரிசை என்ற விவரம் குறிப்பிட்டு, உங்கள் பெயர், முழு முகவரியை எழுதி, அனுப்பவும்.

கற்பனைத்திறனும், கலை நேர்த்தியும் மின்னும் கோலமாகவும் அது அமைந்தால் நிச்சயம் பிரசுரமாகும். பலர், கோடு போட்ட சிறு துண்டு பேப்பரில், பென்சில் அல்லது பேனாவால் கிறுக்கலாக முகவரி கூட எழுதாமல் வரைந்து அனுப்பி விடுகிறார்கள்...

வாசலில் கோலமிடுவதற்கும், வெள்ளைத் தாளில் கோலம் வரைவதற்கும் நிறைய வித்தியாசமிருக்கிறது எனப் புரிந்து கொண்டு செயல்படும் வாசகியர் கோலங்கள் அடிக்கடி இடம் பெறுகின்றன. நீங்களும் முயற்சி செய்யுங்க!



தவமாய்த் தவமிருந்து – 7

சரண்யா பொன்வண்ணன்

சென்ற இதழில், "பொறுப்பில்லாதவரோ, அன்பை வெளிக்காட்டத் தெரியாதவரோ, நோஞ்சானோ, சாமர்த்தியம் இல்லாதவரோ கணவனாகக் கிடைத்து விட்டால், என்ன செய்யணும்?" என்று கேட்டு, நிறுத்தியிருந்தேன் இல்லையா?

வேறே வழியே இல்லை. அந்த மாதிரியான பெண்கள் போராடியே ஆகணும். போராடித்தான் ஜெயிக்கணும். 'அம்மா' என்கிற ஸ்தானத்தைக் கையில் எடுத்துக் கொண்டு, கணவரையே தனது மூத்த பிள்ளை போல் பாசம் வைத்து அடிமையாய், அடிமையாக்கணும். முதலில் தானே கணவனுக்கு அடிமையாகி, பிறகு கணவரை தனக்கு அடிமையாக்க வேண்டும்.

அப்படின்னா, பணிஞ்சு, தணிந்து போறதுன்னு அர்த்தமில்லை. அன்பாலே வெற்றிக் கொள்வதுன்னு அர்த்தம்.

இந்த விஷயத்தில் கொஞ்சம் கூட சுய பச்சாதாபம் கொள்ளக் கூடாது.

"ஒரு பெரிய சாதனையை செய்து கொண்டிருக்கிறோம்" என்கிற பெருமையையும் தன்னம்பிக்கையையும் கொள்ளணும். பாஸிடிவ்வான கண்ணோட்டம் மட்டுமே கொண்டு அணுகணும். அப்படிச் செய்தால், நிச்சயமாக ஒரு மகன், தனது தாயிடம் எத்தனை பாசமும் மரியாதையும் கொள்வானோ, அதே அன்பையும் மரியாதையையும் கண்டிப்பாக மனைவியிடமும் காட்டுவான்.

இதற்குக் கொஞ்சம் காலம் ஆகலாம். சில குடும்பங்களில் ஐந்து வருஷமோ, பத்து வருஷமோ கூட ஆகலாம். ஆனால் ஜெயிக்கப் போவது என்னவோ நிச்சயம்!

அந்தக் காலகட்டத்தில்தான் பெண்கள் கூடுதல் பொறுமையுடன் இருக்க வேண்டும். பெண்ணுக்காக என்றே கடவுள் பிரத்யேகமாகத் தந்திருக்கும் சாமர்த்தியத்தையும் சகிப்புத்தன்மையையும் கடைப்பிடித்தால், ஆண்களை அன்பாலே வசப்படுத்தி விடலாம்.

இந்த நிலைமை மாறாதா என்று நீங்கள் கேட்கலாம்.

எதுக்கு மாறணும்?

நாமதானே ஜெயிச்சு நிற்கிறோம்? இதைத் தாண்டி வேறென்ன உரிமை வேணும்? கணவன்தான் நமக்கு அன்பையும் மரியாதையையும் ஆயுசுக்கும் தரப் போறாரே!

வீடும் சமூகமும் நம்மை வாழ்த்துதே!

நீங்க எங்கே போனாலும், "எப்படி வாழ்றா பாரு?" என்று பெருமையுடன் ஊரே மெச்சுகிறதே! இதைவிட என்ன வேணும்? நீங்கள் செய்த அனுசரிப்பு வெளியே தெரியாது. ஆனால் வெற்றியுடன் வாழ்வது மட்டும் 'பளிச்' என்று வெளிச்சம் காட்டி நிற்கும். அதுதானே முழுமையான விடுதலை பெற்ற பெண்ணின் அடையாளமும் கூட!

அதுதான் விடுதலை!



படம் : ஸ்ரீஹரி

பால், முட்டை, காய்கறி, பழங்கள் என சத்தான உணவைத் தந்து, குழந்தைகளை உடல்ரீதியாக ஆரோக்கியமாக வளர்த்து விடலாம். அது ரொம்பச் சுலபம்! ஆனால் அவர்களை, மனரீதியாக ஆரோக்கியமாக வளர்ப்பது ரொம்பக் கஷ்டம்! அதில் தான் நிஜமான சவாலே உள்ளது.

இன்றைக்கு நம் குழந்தைகளை வளர்த்துக் கொண்டிருப்பது எது தெரியுமா? டீவி. சேனல்கள்தான்!

சரி, சின்னக் குழந்தைகளை மனரீதியாக ஆரோக்கியமாக வளர்ப்பது எப்படி?

அவங்களை சில்லியா பயமுறுத்தாதீங்க... ''இருட்டுல போகாதே! அங்க பூச்சாண்டி இருக்கு''

''நைட்டு பன்னிரண்டு மணிக்கு 'ஜல் ஜல்'னு சலங்கையைக் கட்டிக்கிட்டு பேய் வரும்...''

''பூனை இடதுபக்கமா போனா சகுனம் சரியில்லை''

இப்படியெல்லாம் பல தாய்மார்கள் சொல்வதை நான் பார்த்திருக்கேன். அப்புறம்... படிப்பு விஷயத்துலயும் தேவையில்லாம பயமுறுத்துவாங்க.

''நல்லா படிடா! அப்பத்தான் நல்ல வேலை கிடைக்கும். கைநிறையச் சம்பாதிக்கலாம்''னு சொல்றதைவிட,



ரூ. 150 பரிசு பெறும் போட்டிக் கதை

நல்ல இடம்!

"ஏம்மா ராஜி, நம்ம ரம்யாவுக்கு நல்ல இடமாப் பார்க்கக் கூடாதா? எனக்கும் வய சாகிக்கிட்டே போகுது" - முணுமுணுத்தாள் பார்வதி.

"நம்ம மாமா சொன்ன இடத்தைப் பார்த்தேன். நல்லவங்களா இருக்காங்க; நம்ம ரம்யாவை நல்லாப் பாத்துப்பாங்க. கவலையே இல்லை" என்றான் ராஜியின் கணவன்.

"அம்மா, இனிமே நீங்க நிம்மதியா ரெஸ்ட் எடுங்க, நாங்க கிளம்பறோம்" என்று சொல்லியபடி இரண்டு வயதுப் பெண் குழந்தை ரம்யாவை அணைத்தபடியே குழந்தைகள் காப்பகத்துக்குக் கிளம்பிச் சென்றார்கள்.

- லக்ஷ்மி ரகுநாத்,
சென்னை - 40.

"உனக்குப் படிப்புத் தேவை; காக சம்பா திக்க மட்டுமில்லை. அடிப்படை அறிவு வளர, வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்த, படிப்பு தேவை. ஸ்கூலுக்குப் போயி, நாலு பேரோட பழகினாத்தான் ஒழுக்கம், பேச்சு நாகரிகம், தரமான ஆட்களுடைய சிநேகிதம், உயர்ந்த பழக்க வழக்கங்கள் எல்லாம் வரும்"னு சொல்லிச் சொல்லி வளர்க்கணும். படிப்பு மேல ஆசையை ஏத்தணும். படிப்பு, விளையாட்டுல ஆர்வம் வளர்ந்துடுச்சுன்னா, கீழ்த்தர மான வேலைகள்ல ஒருபோதும் ஈடுபட மாட்டாங்க!

காதல்ங்கிற விஷயம், குழந்தை களுக்கு ரொம்பவே க்யூரியஸான விஷ யமா இருக்கு. அதை டீல் பண்றது ஒரு சேலஞ்சான மேட்டர்தான்!

ஒரு குழந்தை, தனியா டீவி பார்க்கும் போது, அவங்களுக்குள்ளே ஒரு ஃப்ரேம் உருவாயிடுது! அதைப் பற்றி, அதே வயசுக்குரிய குழந்தைகளுடன் டிஸ்கஸ் பண்ணிக்குவாங்க. ஆனா, அவங்க பேசற பசங்களுக்கும், அவங்க அளவுதான் அறிவும் அனுபவமும் இருக்கும். பிளைண்ட் லீடிங் தி பிளைண்ட் மாதிரி; அப்பத்தான் சில தவறான எண்ணங் களும் ஆழமா பதிஞ்சுடுது.

சில பெற்றோர்கள், டீயட் பாட்டெல் லாம் வந்தாலே, "சேனலை மாத்தும்"பாங்க! நீங்க அப்படிப் பண்ணி டாதீங்க! இதுதான் சான்ஸ்"ன்னு நினைச்சு அந்தத் தலைப்புல பேசணும். சரியான விஷயங்களைச் சொல்லணும். அப்ப, அந்தக் குழந்தைக்கு, பெற்றோர் கிட்ட பேசறதுக்கு பயமிருக்காது. நம் பளை பெஸ்ட் ஃப்ரெண்டா நினைச்சுப் பழகும். அதைப் பெத்தவங்க சரியா பயன் படுத்திக்கிட்டு, சரியான கோணத்துல அவங்களை வழிநடத்தலாம்.

இன்னொரு முக்கியமான விஷயம், பெண் குழந்தைகளிடம் நடக்கும் பாலி யல் வன்முறைகள். இதை எப்படிச் சொல்றது! இது இவளுக்கு எதுக்கு?ன்னு நினைக்காம, எப்படியாவது சொல்லணும்.

தங்களோட குழந்தைகள் மனப்பக்கு வத்தை அறிந்து, ரொம்ப ஜாக்கிரதையா உணர்த்தக்கூடியவள் ஒரு தாய்தான்! நல்லதும் கெட்டதும் நாலும் சொல்லிக் கொடுத்து, வளர்த்தால்தான் குழந்தைகள், குறிப்பாகப் பெண் குழந்தைகள் வெளி உலகத்துல, பாதுகாப்பா ஆரோக்கியமா வாழ முடியும்.

(அடுத்த இதழில் உங்களிடமிருந்து விடைபெறுவேன்)


உங்கள்
கல்கியில்...
குடும்பத்துடன் படிக்க...
4.3.07 இதழ் முதல்...
அசத்தலான...
அழகான...
பாதுகாக்க வேண்டிய...
இலவச இணைப்புகளின்
அணிவரிசை!
+16
மங்கலகரமான ஆரம்பம்!
கெட்டிமேளம் முழங்கிட...
முதல் புத்தகமாக
திருமணத்துக்கான
A to Z
தகவல்கள்!
கல்கி



பர்வத ஆசனம்

(மலையைத் தாங்கும் நிலை)

ஆனந்தம் தரும்

செய்பவர் - ஜானகி கிருஷ்ணமூர்த்தி!

நிலை 1 - ஸுகாஸனத்தில் அமரவும்.

நிலை 2 - பத்மாஸனத்தில் அமரவும்.

நிலை 3 - கைகளை முழங்கைகள் தொய்வில்லாமல்



முயன்றால் முடியாதது எதுவுமே இல்லையென்று புராணங்கள் சொல்கின்றன. இலங்கேஸ்வரன், இமயத்தையே தன் கைகளால் தூக்கிப் பிடித்தான் என்று சொல்லப்படுகிறது. அது யோகாசனத்தில் பர்வத ஆசனம் என்கிற நிலைதான். எத்தனை பளுவாக இருந்தாலும் சுலபமாகக் கையாள யோகாசனம் உதவும்!

செங்குத்தாக (படத்தில் உள்ளபடி) மேலே தூக்கவும்.

ஆசனம்





நிலை 4 - கழுத்தைப் பின்புறம் வளைத்து அண்ணாந்து மேலே பார்க்கவும். (பின்புறம் தளர்வில்லாமல் இருக்க வேண்டும்)

நிலை 5 - இரு உள்ளங்கைகளையும் பின்புறம் வளைத்து, ஏதோ ஒரு பளுவைக் கீழே விழாமல் தாங்குவது போல் வைக்கவும் (இந்த நிலையில் எவ்வளவு நேரம் இருக்க முடியுமோ இருக்கவும்).

நிலை 6 - முகத்தை, கைகளை நிலை 4-க்குக் கொண்டு வரவும்.

நிலை 7 - 3வது நிலைக்கு வரவும்.

நிலை 8 - 2வது நிலைக்கு வரவும். பிறகு ஸுகாஸனம் நிலைக்கு வரவும்.

(பத்மாஸனத்தில் செய்ய



பேராசிரியர் கிருஷ்ண வாஸுதேவன்



படத்திலுள்ளது போல் வைக்கவும்.

நிலை 3 - வலது/இடது காலை முன்பக்கமாக படத்தில் காட்டியபடி இடது/வலது கால் மேல் பதியவைக்கவும்.

முடியவில்லையென்றால் ஸுகாஸனத்தில் இருந்தே செய்யவும்).



கோமுக ஆசனம்
(இடது/வலது)
வாம/தக்ஷிண
பசு முகம் போல்
நிலை

நிலை 1 - ஸுகாஸனத்தில் அமரவும்.

நிலை 2 - இடது/வலது காலை மடித்து

நிலை 4 - இடது/வலது கையை மேலே தூக்கியபடி (படத்தில் உள்ளது போல்) முழங்கையைத் தொய்வில்லாமல் தூக்கவும்.



நிலை 5 - இடது/வலது கையைப் பின்புறம் புறங்கை முதுகின் மேல் பதியும்படி வைக்கவும்.



நிலை 6 - மேலே தூக்கிய வலது/இடது கையை மடித்து பின்புறமாகக் கொண்டு வந்து பின்புறம் உள்ள இடது/வலது கையோடு கோத்துப் பிடிக்கவும்.

(இந்த நிலையில் எவ்வளவு நேரம் இருக்க முடியுமோ இருக்கவும்)

நிலை 7 - நிலை 5க்கு வரவும்.

நிலை 8 - நிலை 4ற்கு வரவும்.



நிலை 9 - நிலை 3ற்கு வரவும்.

நிலை 10 - நிலை 2ற்கு வரவும்.

நிலை 11 - நிலை 1ற்கு (ஸுகாஸனத்திற்கு வரவும்).

(கோமுகாஸனத்தை மேற்கூறியவாறு செய்ய முடியவில்லை என்றால் நிலை-1ல் ஸுகாஸனத்தில் இருந்தே செய்யலாம். முதலில் இடது/வலது கை மேலே தூக்கி செய்யப்பட்டால், பிறகு வலது/இடது கையை மேலே தூக்கிச் செய்யவும்).

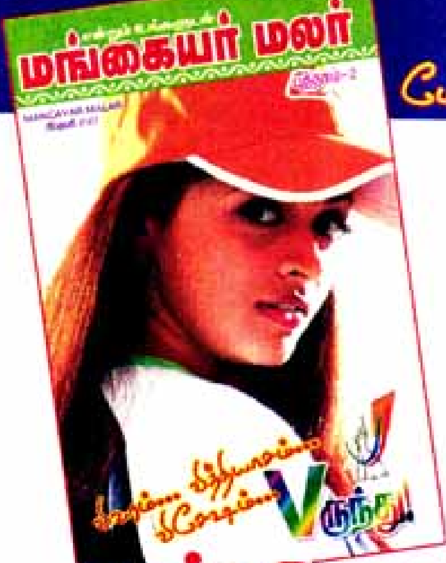
வாம/தக்ஷிண நிலைகளைச் செய்பவர்கள் :

வி. மல்லிகா,
கே.வி.
விஜயகுமாரி.



தொகுப்பு :
மாலதி சந்திரசேகரன்

படங்கள் :
ஸ்ரீஹரி



மேலும் சொல்ல விரும்புகிறோம்!

கண்ணே பட்டுவிடும்!

☛ மங்கையர் மலரில் பக்கத்துக்குப் பக்கம் எல்லாமே அருமையாக இருந்தது. குறிப்பாக ஃபேஷன் சிறப்பிதழ் மிகச் சிறப்பு.
இராயப்பேட்டை, கே. ராஜேந்திரபாபு.

☛ பக்கத்துக்குப் பக்கம் வண்ணமயம். புத்தகம் இரண்டும் அருமை. இன்றைய கலாச்சாரத்துக்கு ஏற்றவாறு பயனுள்ள பல தகவல் அடங்கிய பெட்டகம்!
கீழ்ப்பாக்கம், எஸ். ஐயப்பன்.

☛ விவரம், வித்தியாசம், விசேஷம், விருந்து அற்புதம்! பற்பல நூதன பொருள்களின் விசேஷத் தன்மைகளைத் தெரிந்து கொள்ள உநவியாக இருந்தது.
பொழிச்சலூர், சி. ஹரிகிருஷ்ணன்.

☛ எழுத்துலகில் முத்திரை பதித்த மலரே!
அலட்டாமல் அல்ட்ராவாக விவரம் சொன்னாய்
விசேஷமுடன் விருந்து படைத்தாய்!
என்ன அழகு! எத்தனை அழகு!
உங்கள் சாய்ஸ் அத்தனையும் எங்கள் சாய்ஸ்
முத்திரை பதித்த முத்தான முத்தல்லவா நீ?
தங்க மயிலே! தரத்துடன் என்றும் நீ
நிரந்தரமாய்
ஜொலித்திட வாழ்த்துக்கள் பல!
கும்பகோணம், கே.எஸ். கிருஷ்ணவேணி.

☛ இந்தப் புத்தகத்தின் ஹைலைட்டே ஆசிரியரின் மனமார்ந்த நன்றிதான். அடக்கமான முறையில் நன்றி கூறிய ஆசிரியருக்குப் பாராட்டு!
மதுரை - 6, உஷா முத்துராமன்.

☛ இப்பொழுதுதான் நீ பிறந்தது போல் இருக்கிறது! அதற்குள், நாளொரு மேனியும், பொழுதொரு வண்ணமுமாய் வளர்ந்து, மங்கையாய், 'தகதக' என தங்க, வைரங்கள் ஜொலிக்க, தங்கச் சரிகை பட்டுடுத்தி பேரழகியாய், என் முன் வந்து நின்றாயே - என் கண்ணே பட்டுவிடும் போ!
கும்பகோணம், ஜெகா.

சில திருத்தங்கள்

✻ 'ஆண்களும் அணியலாமே' என்ற உம்மிடி பங்காரு ஜுவல்லர்ஸ் கட்டுரையில், தந்தை உம்மிடி ரகுநாத் என்றிருக்க வேண்டும்.


• ரகுநாத்

✻ கோவை, கீர்த்திலால் காளிதாஸ் ஷோரூமில் படமெடுக்கப்பட்ட இந்த வைர நகை, நியூ கல்யாண் சாரீஸ் அண்ட் ஜுவல்லர்ஸ் கட்டுரையில் கவனக்குறைவாக இடம்பெற்று விட்டது. தவறுக்கு வருந்துகிறோம்.



✻ பார்ன் பேபிஸ் - லிட்டில் கிட்ஸின் இதரக் கிளைகள் தொடர்புக்கு :
கோவை - 0422-2541626
கொச்சின் - 0484-2358818

✻ எஸ்.கே.எம். பூர்ணா ரைஸ் ப்ரான் ஆயிலின் சிக்கமான சமையலுக்கு கட்டுரையைத் தொகுத்தவர் டி. ஆலன் ஜீவகன்.

- ஆர்.

மகளிர் தினம்

கொண்டாடுவோம்...





வைர நெக்லஸ் பரிசுடன்

International Women's Day

மார்ச் 8, மகளிர் தினம்.

மகளிர்க்கு முழு சுதந்திரம், சம உரிமை, பாதுகாப்பு, திறமை அனைத்தையும் உலகத்திற்கு அறிமுகப்படுத்த வாய்ப்பு, நல்ல எதிர்காலம் ஆகியவற்றை உறுதிபடுத்தும் ஒரு பொன்னாள்.

மகளிரும் ஸ்ரீராம் நிறுவனங்களும்

உலகளாவிய முற்போக்கு நிறுவனங்கள் பெண்களின் திறமையை ஊக்குவிக்கின்றன. ஸ்ரீராம் நிறுவனங்கள் இதற்கு ஓர் நல்ல முன் உதாரணம். ஆந்திரா, தமிழகம் மற்றும் இதர மாநிலங்களில் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள் அமைக்கவும், நுண் கடன் (Microfinancing) மற்றும் அதிக வேலை வாய்ப்பு அளிக்கவும், ஸ்ரீராம் நிறுவனங்கள் 30 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக பெரும் முயற்சி மேற்கொண்டுள்ளன. எனவே, ஸ்ரீராம் நிறுவனங்களில் பெண் வாடிக்கையாளர்கள் பெரும்பான்மையாக உள்ளனர் என்பதில் ஆச்சரியம் ஒன்றுமில்லை.

மகளிர் மட்டும்!

ஒவ்வொரு மகளிருக்கும் ஓர் அன்பளிப்பு!

இத்திருநாளில் ஸ்ரீராம் நிறுவனங்களின் முதலீடு மற்றும் காப்பீடு திட்டங்களில் குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களை உறுப்பினராக்கும் ஒவ்வொரு மகளிருக்கும் ஓர் அன்புப் பரிசு காத்திருக்கிறது. **2-வீலர்/ கார் வாகனக் கடன், நுகர்வோர் கடன், தனிநபர் கடன், வணிக பேமெண்ட்டுக் கடன், உயிர் காப்பீட்டுத் திட்டங்கள், சீட்டுத் திட்டங்கள்** - இவற்றில் எந்தத் திட்டத்தில் சேர்ந்தாலும் பரிசு நிச்சயம் - SS டிபன் கேரியர் முதல், 12 கிராம் தங்கச் செயின் வரை.

வெல்லுங்கள் ரூ.1.25 இலட்சம் மதிப்புள்ள வைர நெக்லஸ். மார்ச் 8, அன்று மட்டும்.

அன்பளிப்பு மட்டுமல்ல. உங்கள் திறமைக்கு நடத்தும் போட்டியில் பங்கேற்று ரூ.1.25 இலட்சம் மதிப்புள்ள வைர நெக்லஸ் மற்றும் 100 ஆறுதல் பரிசுகளை அள்ளிச் செல்லும் அரிய வாய்ப்பு.

மேலும் விவரங்களுக்கு அருகாமையிலுள்ள ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் கிளையை தொடர்பு கொள்ளவும்.

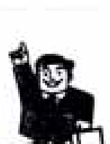
மகளிரால் மட்டுமே முடியும்.

இந்த மகத்தான தினத்தில் குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களை அருகாமையிலுள்ள **ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் கிளை** அல்லது **வாடிக்கையாளர் கொண்டாட்ட விழாவிற்கு** அழைத்து வாருங்கள். சிறந்த வழிகாட்டுதலின் மூலம் தங்கள் குடும்பங்களை வளமான வாழ்க்கைக்கு அழைத்துச் செல்ல மகளிரால் மட்டுமே முடியும்!

வாடிக்கையாளர் கொண்டாட்ட விழா '07, மார்ச் 8 - 11

வாடிக்கையாளர் விழா '07

சென்னை: [illegible] சென்னை-34 = **மதுரை:** E.M.S. [illegible] = **கும்பகோணம்:** CVM [illegible] = **நாகப்பட்டினம்:** [illegible] = **திருநெல்வேலி:** [illegible] = **திண்டுக்கல்:** N.S. [illegible] = **தஞ்சாவூர்:** [illegible] = **நாகர்கோவில்:** [illegible] = **புரசை:** S.B. [illegible] 74/77C, [illegible] = **சிதம்பரம்:** [illegible] = **புதுக்கோட்டை:** [illegible] = **காரைக்குடி:** [illegible] = **திருச்சி:** SRT Rendezvous, B-18, [illegible] TRP [illegible] திருச்சி-18 = **நாமக்கல்:** [illegible] = **வேலூர்:** [illegible] = **ஈரோடு:** [illegible] = **சேலம்:** [illegible] 5/277-A, [illegible] சேலம்-4 = **ஓசூர்:** [illegible] 78, M.G.ரோடு, ஓசூர் = **காஞ்சிபுரம்:** K.P.K. [illegible] காஞ்சிபுரம் = **விழுப்புரம்:** [illegible] 2, [illegible] விழுப்புரம்-2.



ஸ்ரீராம் சிட்ஸ்

தமிழ்நாடு பிரைவேட் லிமிடெட்

கிரீம்ஸ் டவர், 149 கிரீம்ஸ் சாலை, சென்னை 600006. = போன்: 4223 6000

ஆஹா 50!

இவை எல்லாமே ஆஹா 50! தான்!

சரும நோய் உள்ளவர்கள் நருவாபூரப்பன் கோவிலுக்குச் சென்று வேண்டுதல் நடத்தினால் சரும நோய்கள் குணமாகும். நோய் குணமானதும் எடைக்கு எடை சேனைக்கிழங்குத் தருவதாக வேண்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

- லட்சுமி சிவம், சென்னை.

மலைவாழை - மலச்சிக்கலைத் தீர்க்கும்;
செவ்வாழை - உயிரணுக்களைப் பெருக்கும்
மஞ்சள் வாழை - குடல் புண்களை ஆற்றும்
பச்சை வாழை - உடலுக்கு அழகைத் தரும்.

- என். பாக்கியம் ரங்கநாதன், கோவை.

கழுத்தில் சங்கிலி அணிவதனால் ஏற்படும் கறுப்பு நிறம் மறைய, 1 டீஸ்பூன் மஞ்சள் தூளை 1 டீஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணெயில் குழைத்து கருமை உள்ள இடத்தில் பூசவும். முப்பது நிமிடம் கழித்து கழுவவும். இதுபோல் தொடர்ந்து செய்து வர கருமை மறையும்.

- வி. ராதிகா, கோபி.

எடைக்கு எடை சேனைக் கிழங்கு!

காப்பிப் பொடி விற்கும் விலையில் கையைச் சுட்டுக் கொள்ளாமலும், டிகாக்ஷனைச் சிந்தாமலும் எளிதாக எடுக்க ஃபில்டரின் இரண்டு பாகங்களுக்கும் கைப்பிடி வைத்துத் தயாரிக்கலாம்.

- வி. தனலட்சுமி, கோயமுத்தூர்.

அடுப்பில் வாணலியைக் காயவைத்து கசகசாவை வாசம் வர வறுத்துத் தூள் செய்து பாட்டிலில் போட்டு மூடி வைக்கவும். அதே போல் சீரகமும். சாம்பார் இறக்கும் போது இரண்டிலும் தலா அரை ஸ்பூன் தூவி இறக்கினால் சாம்பாரின் மணம் அபாரமாயிருக்கும். ருசியும் கூடும்.

- என். ராஜேஸ்வரி, மதுரை - 14.



வயதானவர்களுக்கு எண்ணெய் ஒத்துக் கொள்ளாது. ஏதாவது கொறிக்க வேண்டும். என்ன செய்வது? பட்டாணி, பயறு, உளுந்து, காராமணி, கொண்டைக் கடலை இவற்றை 12 மணி நேரம் ஊற வைத்துத் தண்ணீரை இறுத்து, வடிகட்டி மணலில் வறுக்கவும். பிறகு, உப்பு, காரம், பெருங்காயம் கலந்து வைத்தால், கொறிக்க சூப்பர்! உடம்புக்கும் சத்து. செலவும் அதிகம் இல்லை.

- ஆர். பார்வதி, அம்பத்தூர்.

புதிய தொடர்

பரீட்சைக்கு நேரமாச்சு...

உன் கையில் உலகம்-1



• கீதா பிரபு

இன்று பெண்கள் வீட்டிலும், வெளியிலும் சந்திக்கும் சவால்கள் பல. சரியானபடி திட்டமிடுதல் மற்றும் செயல்படுத்துதல் இல்லாததால் எந்தக் காரியம் என்றாலும், அதில் தயக்கம், பயம், தடுமாற்றம். இதனால் மன அழுத்தம் ஏற்பட்டு உடல் நலம் பாதிக்கிறது. எந்தச் சவாலையும் சமாளிக்கும் வலிமை நம் கையில்தான் இருக்கிறது. மேனேஜ்மெண்ட் என்று சொல்லப்படும் நிர்வாக ஆளுமையைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள உங்களால் இப்போது பெரிய கல்வி நிறுவனங்களுக்குச் சென்று படித்து விட்டு வர முடியாது. அதனால் என்ன? உங்களுக்காக பல்வேறு துறைகளைச் சார்ந்த மேனேஜ்மெண்ட் நிபுணர்கள் ஒவ்வொரு மாதமும் டிப்ஸ்களை அள்ளி வழங்கவிருக்கிறார்கள்.

இது பரீட்சை சீசன் அல்லவா? எதைப் படித்தாலும் நினைவில் நிற்கவில்லையே என்ற பயமும் குழப்பமும் வாட்டி வதைக்கும். இதனால் உடலும், மனமும் சோர்ந்து போகும். இங்கு 'பரீட்சை பயம்' என்ற பிசாசை விரட்டுகிறார் கீதா பிரபு. 'எய்ம்ஸ்' எஜுகேஷன் என்ற கல்வி ஆலோசனை நிறுவனத்தை நடத்துகிறார் இவர்.

- முதலில் பயத்தை விடுங்கள். பயம் எதனால் வருகிறது? படிப்பதன் கருத்து புரியாததால்தானே வருகிறது? எதைப் படிப்பது; எதை விடுவது என்று தெரியாமல் வருவதால் ஏற்படுவது குழப்பம். பயம் சோர்வைக் கொடுக்கும்; சோர்வு தன்னம்பிக்கையைக் கெடுத்து நடுக்கத்தையும் மறதியையும் உண்டாக்கி விடும்.
- ஒவ்வொரு சப்ஜெக்ட்டாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். முக்கியமான பத்துப் பாடங்களைத் தேர்ந்தெடுங்கள். ஒவ்வொரு பாடத்திலிருந்தும் முக்கியமான அம்சங்களை நான்கு பக்கங்களுக்கு உங்கள் கைப்பட எழுதுங்கள். இப்போது ஒரு சப்ஜெக்ட் நாற்பது பக்கங்களில் அடக்கம். இப்படி எல்லா சப்ஜெக்ட்டுக்கும் செய்யுங்கள்.
- ஒவ்வொரு சப்ஜெக்ட்டையும் வாய் விட்டுப் படிக்கவும் வேண்டும். கையில் பென்சிலை வைத்து அடிக்கோடு



போட்டுப் படியுங்கள். வாயும், கண்ணும், கையும் இணைந்து வேலை செய்யும் போது படிப்பது ஃபெவிகாலாக ஒட்டிக் கொள்ளும்.

● முக்கியமான பாடங்களை எப்படித் தேர்வு செய்வது என்று குழம்ப வேண்டாம். வருடம் முழுவதும் டெஸ்ட், எக்ஸாம் என்று நடத்தியிருப்பார்களே! அதில் வந்திருப்பவைத்தான் முக்கியமான பாடங்களாக இருக்கும்.



● முதல் நாள் இரவு நீண்ட நேரம் கண் விழிக்க வேண்டாம். பரீட்சை அன்று என்னென்ன எடுத்துச் (முக்கியமாக ஹால் டிக்கெட்) செல்ல வேண்டுமென்று செக்-லிஸ்ட் போட்டு வையுங்கள். காலையில் எழுந்தவுடன் கண்ணாடியில் பார்த்து "எக்ஸாம்... நன்றாகப் பண்ணுவேன்" என்று வாய் விட்டுச் சொல்லுங்கள். இந்த அணுகுமுறை தன்னம்பிக்கையைக் கூட்டும்.

● பரீட்சைக்குச் செல்லும்போது, முதல் நாள் சமைத்த உணவு, மற்றும் பஜ்ஜி, போண்டா என வெளுத்துக் கட்ட வேண்டாம். இட்லி, இடியாப்பம் போன்று எளிதில் ஜீரணம் ஆகும் உணவைச் சாப்பிடுங்கள்.

● சிலர் கேள்வித்தாளை 'கிடுகிடு' என்று படித்து விட்டு, 'ஐயோ தெரியாத கேள்விகளெல்லாம் வந்து விட்டதே' என்று தடுமாறி விடுவார்கள். இதில் தெரிந்த பதில்களும் மறந்து போய்விடும்.

கண்ணை மூடிக் கொண்டு நரம்பு மண்டலத்தைச் சமநிலைக்கு கொண்டு வாருங்கள். கேள்விகளைப் படித்துக் கொண்டே போங்கள். முதலில் தெரிந்த பதில்களை எழுதுங்கள். அப்புறம் தெரியாத கேள்விக்கும் விடை தேடுங்கள். உங்கள் தோழி என்ன செய்கிறார் என்று வேடிக்கை பார்க்காதீர்கள்.

● சில பேர் குரூப் ஸ்டடி நல்லது என்கிறார்கள். ஆவரேஜ் ஸ்டூடண்ட் ஒருவர் புத்திசாலிகளுடன் குரூப் ஸ்டடி செய்வதில் அர்த்தமில்லை. ஆனால் கடினமான பாடங்களைக் குறித்துக் குழுவாகக் கலந்துரையாடல் செய்வது நல்லது.

● டியூஷனுக்குச் சென்றால் மதிப்பெண்களைத் தட்டி விடலாம் என்று கோட்டை கட்டுகிறார்கள். இது ஓரளவு உண்மையாக இருந்தாலும், டியூஷன் என்பது கற்றல், உணர்தல், அசைபோடுதல் ஆகியவற்றுக்கு இடம்கொடுக்காமல் செய்து விடும். இதன் விளைவு, படித்த பாடங்கள் நீண்ட காலம் நினைவில் தங்காது. கடினமான சப்ஜெக்ட்டுகளில் வழிகாட்டுதலுக்காக, பரீட்சைக்கு சில காலம் முன் வரை டியூஷன் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

● முக்கியமான ஒன்று, எப்போதும் புத்தகமும் கையுமாக இருக்க வேண்டியதில்லை. தினசரி அரை, அல்லது ஒரு மணி நேரம் ஷட்டில், டென்னிஸ்; ஸ்போர்ட் பிராக்டீஸ் செய்யலாம். படிப்பைத் தவிர இப்படி சில மணித்துளிகளைச் செலவழிப்பது மூளைக்கு உற்சாகம் தரும். ஞாபகசக்தி வளரும்.

பெற்றோருக்குக் கொசுறாக ஒரு டிப்ஸ் :

குழந்தைகளுக்கு அனுசரணையாக இருங்கள். ஏகப்பட்ட அழுத்தத்தைக் கொடுத்து இம்சையாகி விடாதீர்கள்.

- **ஸ்ரீநி**

படம் : **ராஜன்**

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN/CC(S)DN/170/06-08 Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN/CC(S)DN/103/06-08 Registered as a Newspaper in Srilanka



நம் ஊருக்கு வரும் சுற்றுலா பயணிகள், தங்களுக்குப் பிடித்த இடங்களை சுற்றிப்பார்க்கும் சமயங்களில் பல்வேறு அனுபவங்களைச் சந்திக்க நேரிடும். பேருந்தில் முண்டி அடித்துக்கொண்டு ஏறுவது, அனுமதிச் சீட்டு பெற வரிசையில் காத்திருப்பது, தகவல்களுக்காக தவிப்பது என அவர்கள் சிரமப்படும் ஒவ்வொரு சமயத்திலும், அவர்களுக்கு முன்னுரிமை கொடுத்து, நாம் விட்டுக் கொடுத்து உதவுவது மிகவும் முக்கியம்.

தமிழகத்தில் வந்து தங்கும் நாட்களில் நல்ல அனுபவங்களைச் சந்திப்பதும், தங்களது சொந்த ஊர்களுக்கு திரும்பிய பிறகும் இந்த சுகமான நினைவுகளை திரும்பத்திரும்ப அசைபோடுவதும்தான் அவர்களை மீண்டும் மீண்டும் தமிழகத்திற்கு வரச்செய்யும். வெளிமாநிலங்களிலிருந்தும், வெளிநாடுகளிலிருந்தும் தமிழகத்திற்கு சுற்றுலா பயணிகளாக வரும் நம் விருந்தினர்கள் பொன்முட்டையிடும் வாத்துகள். அவர்களைப் போற்றிப் பாதுகாக்க வேண்டியது நம் கடமை.

விருந்தினர் போற்றுதும்
விருந்தினர் போற்றுதும்

தமிழ்நாடு சுற்றுலாத்துறை

தமிழ் நாடு சுற்றுலா வளாகம், வாலாஜா ரோடு, சென்னை-600 002.
போன்:25380583, 25388785, 25361640 ஃபேக்ஸ்: 25361385,25366633

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

மார்ச் 2007

புத்தகம்–2



பகுதி-1

என்ன... எங்கே... எப்படி...

படிக்கலாம்?



+2 படிக்கிற பிள்ளைகளா நீங்க?

நீங்க இருக்கிற வீடுகல்ல ஒரு தனி பரபரப்பே தெரியுமே! உங்க தலையைச் சுத்தி டென்ஷன் வளையங்களால் ஒரு வட்டமே உருவாகியிருக்குமே!

+2 முடித்ததும் என்ன படிக்கலாம்? என்ன படிச்சா அம்சமா, அசத்தலா ஒரு வேலை கிடைக்கும்? இதை எப்படித் தேர்வு செய்யறது, எங்கே படிக்கிறது... குழம்பிப் போயிருப்பீங்க, இல்லையா?

டோன்ட் வொர்ரி! உங்களுடைய சந்தேகங்களுக்கெல்லாம் ஓர் அற்புத வழிகாட்டியை இதோ கொடுத்திருக்கிறோம்.

எத்தனையோ விஷயங்கள் இருக்கு. நாங்க ஹைலைட்டான சப்ஜெக்டுகளைத் தேர்ந்தெடுத்து இரண்டு பகுதிகளாகத் தருகிறோம். முதல் பகுதி இந்த மாதம், அடுத்த பகுதி அடுத்த மாதம். அட்மிஷனுக்கு முன்னால் எல்லா விவரங்களும் உங்கக் கையிலே இருக்கும். உங்க சிநேகிதிங்ககிட்டேயும் சொல்லுங்க. மிஸ் பண்ணிடப் போறாங்க!

சப்ஜெக்டுகளைப் பத்தின தகவல்கள் careersindia என்ற நிறுவனம் நம்மோட பகிர்ந்துக்கறாங்க. படிச்சுப் பார்த்துப் பயன் பெறுங்க. இதன் மூலமா உங்க படிப்பைத் தேர்ந்தெடுக்கிறது ரொம்பச் சுலபமாகிவிடும். மேலும் விவரங்கள் தேவைப்பட்டால் www.careersindia.com இணையதளத்தைப் பாருங்க.



உங்களுக்கு உடனுக்குடன் பதில் கிடைக்கணும்னா மங்கையர் மலர் வாசகிகளுக்காகப் பிரத்யேகமா உருவாக்கப்பட்ட ஈமெயிலில் தொடர்பு கொள்ளுங்க. careerguidance@careersindia.com - முக்கியமா உங்களை மங்கையர் மலர் வாசகின்னு அறிமுகப்படுத்திக்க மறந்துடாதீங்க. மீண்டும் அடுத்த மாதம் சந்திப்போம். ஆல் தி பெஸ்ட், பிள்ளைகளா!

பொதுவாக பி.ஆர்.ஓ. (டப்ளிக் ரிலேஷன்ஸ் ஆபீஸர்) என்பவர் ஒரு நிறுவனத்தின் பிரதிநிதி.

நீங்கள் சரளமாகப் பேசக் கூடியவரா? முக்கியமாக ஆங்கிலத்தில்.

தன்னம்பிக்கை மிகுந்தவரா?

எந்த வேலையையும் ஆத்மார்த்தமாகவும், சவாலாகவும் எடுத்துக் கொள்ள உங்களுக்குப் பிடிக்குமா?

அப்படியானால்,

சவால்

இந்தத் துறைக்கு நீங்கள் தகுதியானவர்தான்.

எந்தப் பட்டப் படிப்பு இருந்தாலும் இந்தத் துறையில் நுழையலாம். என்றாலும் இதுபோன்ற வேலை வாய்ப்புகளுக்குப் போட்டி கடுமையாக இருக்கிறது. எனவே, 'மக்கள் தொடர்பு' என்பதையே முக்கிய பாடமாகக் கொண்ட பட்டப் படிப்பைத் தேர்ந்தெடுப்பது நல்லது.

புதுடெல்லியில் உள்ள இண்டியன் இன்ஸ்டிட்யூட் ஆஃப் பப்ளிக் ரிலேஷன்ஸ், மும்பையில் உள்ள தி முத்ரா இன்ஸ்டிட்யூட் ஆஃப் மாஸ் கம்யூனிகேஷன்ஸ், தமிழகத்தில் உள்ள அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகம் ஆகியவை இந்தப் பட்ட வகுப்புகளை நடத்துகின்றன.

இதில் கன்சல்டன்ட்டாக இருந்தால் பல நிறுவனங்களுக்கு அவர்கள் வேண்டிய விதத்தில் பாலமாகச் செயல்படலாம். அல்லது ஒரே நிறுவனத்துக்காக மட்டுமே பி.ஆர்.ஓ.வாகச் செயல்படலாம்.

தொடர்பு!

அது சரி, நேரடியாகவே தகவலை அனுப்பி விடலாமே? இடையில் எதற்கு மக்கள் தொடர்பு அதிகாரி என்கிறீர்களா? தபால் ஊழியரைப் போலத் தகவல்களை அப்படியே தருவது மட்டும் பி.ஆர்.ஓ., எனப்படும் மக்கள் தொடர்பு அதிகாரியின் பணியல்ல.



அந்தத் தகவலை சுவையாகவும், நேர்மையாகவும் பலரது மனங்களிலும் பதியும்படியாகவும் தருவதுதான் அவரது பணி.

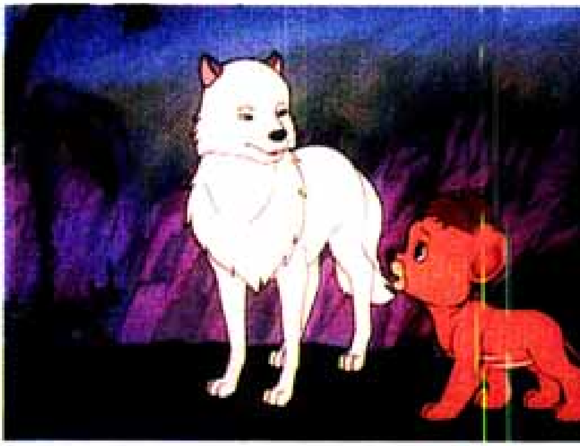
இது மட்டுமல்ல, புதிய தயாரிப்பு ஏதாவது அறிமுகமாகும்போது அதற்கான விழாவை ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும். மார்க்கெட்டிங், விளம்பரம் போன்றவற்றிலும் பங்குகொள்ள வேண்டும்.



ஒரு பிஸியான அலுவலகத்தில் பலதரப்பட்டவர்கள் இருப்பார்கள். அனைவரிடமும் இனிமையாக நடந்து கொண்டு நிறுவனத்தின் நோக்கங்களைப் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும்.

சுருக்கமாச் சொன்னா, கடுமையான பணி அழுத்தத்துக்கு இடையே வேலை செய்ய வேண்டியிருக்கும்.

தயார்னா ஜமாய்ங்க!



இன்றைய மிகப் பிரபல பத்திரிகையாளர்களில் இதழியல் படித்தவர்கள் மிகக்குறைவு. அதே போல் இன்றைய பிரபல கார்ட்டூனிஸ்டுகளில் ஓவியம் அல்லது கார்ட்டூன் குறித்த படிப்பை, கல்லூரியில் படித்து முடித்தவர்கள் மிகக் குறைவு. ஆனால் இன்று காலம் கொஞ்சம் மாறிவிட்டது.

ஒரு சில கார்ட்டூனிஸ்டுகள் தாங்களாகவே தங்கள் கற்பனையைப் பயன்படுத்தி வரைவார்கள். வேறு சிலரோ சமீபத்திய செய்திகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு கார்ட்டூன்களை வரைவார்கள்.

இப்போதெல்லாம் கணினியின் உதவியையும் கணிசமாகப் பெறுகிறார்கள்.

கற்பனையைப்

பத்திரிகைகளில், கதைப் புத்தகங்களில் இடம்



பெறும் காமிக்ஸ் (ஆஸ்டெரிக்ஸ், டின்டின் போன்றவை), திரைப்படம் போலவே ஓடும் அனிமேட்ட் காமிக்ஸ் (டாம் அண்ட் ஜெர்ரி போன்றவை), நாளிதழ்களில் தலையங்கத்துக்கு அருகே இடம்பெறும் கார்ட்டூன்கள் என்று பலவிதங்களில் கார்ட்டூனிஸ்டுகள் தங்கள் கைவரிசையைக் காட்ட வாய்ப்புண்டு.

சில கார்ட்டூனிஸ்டுகள் விளம்பர ஏஜென்ஸிக்காக வேலை செய்யும் கார்ட்டூனிஸ்டுகள். ஒரு காட்சியோ, விளம்பரப்படமோ எப்படி இருக்கும் என்பதை இவர்கள் வரைந்து காட்டுவார். வாடிக்கையாளருக்கு இந்த ஐடியா பிடித்துப் போனால் தேவைப்படும் நடிகர்களைக் கொண்டு படப்பிடிப்பு தொடங்கும்.

கற்பனை சக்தியை மேலும் தீட்டிக் கொள்ள இது ஓர் அற்புதமானத் துறை. ஆனால், தயாரிப்பாளர்கள், பத்திரிகை ஆசிரியர், விளம்பர ஏஜென்ஸி போன்றவர்களின் கருத்து

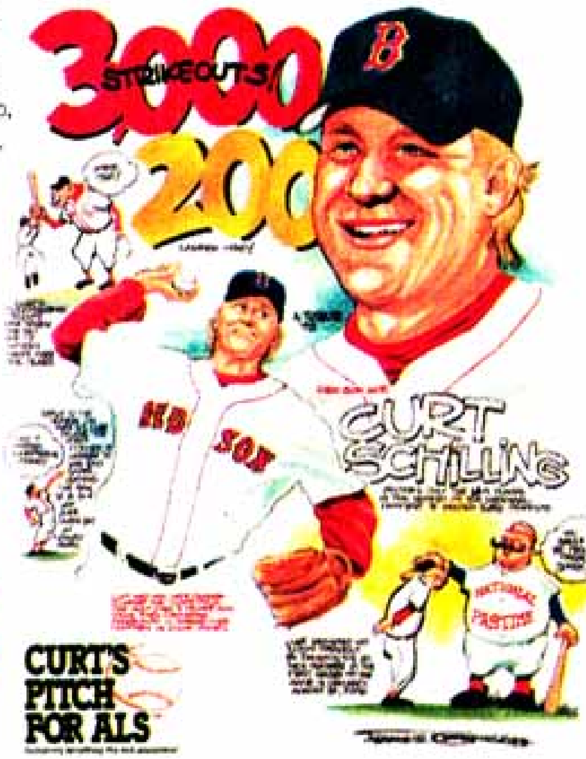
களுக்கு வளைந்து கொடுக்கவும் தயாராகவும் இருக்க வேண்டும்.

ப்ளஸ் டூ முடித்தவுடன் எந்தெந்த கோர்ஸில் சேர்ந்தால் கார்ட்டூனிஸ்டாக மிளிர வாய்ப்புகள் அதிகம்?

விஷுவல் கம்யூனிகேஷனில் பட்டப் படிப்பு, ஃபைன் ஆர்ட்ஸ் பிரிவில் டிப்ளமா அல்லது பட்டம், அனிமேஷன் பிரிவில் டிப்ளமா அல்லது பட்டம்.

எதற்காக மேலே குறிப்பிட்ட மூன்றில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்?

ஃபைன் ஆர்ட்ஸ் எனப்படும் நுண்கலைகளை அறியும்போது வரைபொருளுக்கான ஞானம்



காட்டுங்க!

ஆழமாகக் கிடைக்கிறது. நாடகம், சிற்பங்கள் போன்றவற்றைக் கவனித்து மனதில் பதியவைத்துக் கொள்ளும்போது கார்ட்டூன் வரைவதற்குப் பல நுணுக்கமான விஷயங்கள் தெரியவரும்.



விஷுவல் கம்யூனிகேஷன், தகவல் தொடர்பு மற்றும் மீடியா சம்பந்தமான கல்வி என்னும் போது பலவித தகவல்களையும், ரசனைக் கோணங்களையும் அறிவதற்கு வாய்ப்புண்டு.

அனிமேஷன் குறித்த பயிற்சி கிடைத்தால் அது கார்ட்டூனுக்கான திட்டங்களை வடிவமைத்துக் கொள்வதற்கும், சாம்பிள் வரைந்து காட்டுவதற்கும் சௌகரியம்.

கணினி காமதேனு!

"பி.ப்பி.ஓ. என்றால்?"

பி.ப்பி.ஓ. (பிஸினஸ் ப்ராஸஸ் அவுட்ஸோர்ஸிங்) என்பது இப்போது தகவல் தொழில்நுட்பத்தின் மிகப் பரவலான ஓர் அங்கம். இந்தியாவைப் போன்ற நாடுகளில் வேலைவாய்ப்பு அளிப்பதில் இது ஒரு காமதேனு. இதன் ஒரு பிரிவுதான் கால் சென்டர்கள்.

இது போட்டிகள் நிறைந்த உலகம். "வாடிக்கையாளர் விலைமதிக்க முடியாதவர், அவர்தான் எந்த நிறுவனத்துக்கும் ஆணிவேர்" என்கிற எண்ணம் நிறுவனங்களிடம் அதிகரித்து வருகிறது.

தொழில்நுட்பப் புரட்சி வேகமாக வளர்கிறது. எனவே தொழில்நுட்பமும் சேவையும் கைகோத்து விட்டன. ஐ.டி. எனப்படும் தகவல் தொழில்நுட்பத் தொழில்கள் பெருகிவிட்டன.

"கால் சென்டர் என்பது என்ன?"

வாடிக்கையாளர்களுக்கு பலவகையிலும் சேவை புரியும் தகவல் மையம் தான் கால் சென்டர். இதற்குத் தொலைபேசி, ஈமெயில், வலைத்தலங்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட 'சாட்டிங்' ஆகியவை பயன்படுகின்றன. பள்ளிகள், மருந்து தயாரிப்பு நிறுவனங்கள், விமானம் மற்றும் ஹோட்டல்களில் ரிசர்வேஷன் என்று பலதரப்புகளுக்கான கால் சென்டர்கள் இயங்குகின்றன.

"அப்போ டெலிமார்க்கெட்டிங் என்பது...?"

பிரபல நிறுவனங்கள் தங்கள் நிறுவனங்களை வீடுவீடாக எடுத்துச் சென்று விற்பதில்லை. 'டெலிமார்க்கெட்டிங்' என்கிற உத்தியைப் பயன்படுத்துகின்றன. அதாவது பொருள்களைப் பற்றிய தகவல்கள் குறிப்பிட்ட வலைத் தளத்தில் இருக்கும். அதைப் படித்து விட்டு ஆர்டர் செய்தால், பொருள் வீடு தேடி வரும். ஆனால் இந்த வலைத்தளத்தைப் படிக்கும்போது வாடிக்கையாளர்களுக்குப் பலவித சந்தேகங்கள் எழ வாய்ப்பு உண்டு. அவற்றுக்கெல்லாம் பொறுமையாகப் பதில் சொல்ல பல நிறுவனங்களிடம் நேரமும் ஆள்படையும் இருப்பதில்லை. இந்தப் பொறுப்பை கால் சென்டர்களிடம் அவை விடுகின்றன.

கால் சென்டரில் உள்ளவர்கள் அந்த நிறுவனத்திடம் சில நாள்கள் பயிற்சி எடுத்துக் கொண்டால் அதன் தயாரிப்பைப் பற்றிய அத்தனை விவரங்களையும் அறிந்து கொள்ள முடியும். அதன் பிறகு 'மேலும் விவரங்கள் அறிய' என்ற தலைப்பில் கால் சென்டரின் தொலைபேசி எண்ணை அந்த நிறுவனம்







கால்சென்டர்களில் பணிபுரிய பட்டதாரிகள் அமர்த்தப்படுகிறார்கள்.

இப்போதெல்லாம் பட்டப் படிப்பு முடிவதற்குள்ளேயே கல்லூரிகளில் காம்பஸ் இண்டர்வியூ நடத்தி கால் சென்டர்களில் பணிபுரிய ஊழியர்களைத் தேர்ந்தெடுக்கிறார்கள்.

பட்டப் படிப்பு படித்தவர்களுக்கு முன்னுரிமை உண்டு என்றாலும் இது ஒன்றும் கட்டாயம் இல்லை. ப்ளஸ் டு முடித்தவர்களை வேலைக்குச் சேர்த்துக்கொள்ளும் கால் சென்டர்களும் உண்டு.

வேகமாகக் கணினியை இயக்கத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். ஆங்கில மொழி ஆளுமை அவசியமானது. விற்பனைத் திறமை, சில சமயங்களில் பேரம் பேசும் திறமை போன்றவையும் தேவைப்படுவதால் சரளமான உச்சரிப்பும் மொழியறிவும் அறிவுக்கூர்மையும் தேவைப்படுகிறது. பயப்பட வேண்டாம்! இதற்குப் பயிற்சி அளிக்க பல நிறுவனங்கள் இருக்கின்றன.

"பயிற்சியில் என்னென்ன கற்றுத் தருவார்கள்?"

"சரியான உச்சரிப்பு, பிறர் கூறுவதை மனதில் கிரகித்துக் கொள்ளும் திறமை, தொலைபேசி நாகரிகம், குறிப்பிட்ட நிறுவனங்களின் தயாரிப்பு மற்றும் சேவை பற்றிய எல்லாத் தகவல்களையும் விரல் நுனியில் வைத்துக்கொள்ளும் சாமர்த்தியம்... இவற்றுக்குத்தான் பயிற்சி!

கொடுத்துவிடும். அதைத் தொடர்ந்து கால் சென்டர்காரர்களே நிறுவனத்தின் பிரதிநிதியைப் போலச் செயல்பட்டு, அந்தத் தயாரிப்பு தொடர்பான சந்தேகங்களை மக்களுக்கு நிவர்த்தி செய்வார்கள். பொருளை விற்கத்தான் என்றில்லை, ஏற்கெனவே விற்ற பொருளைப் பற்றி மக்களின் மதிப்பீடு எப்படியிருக்கிறது என்பதை அறியவும் கால் சென்டர்கள் பயன்படுகின்றன.

"கால் சென்டர்களில் பணிபுரிய நம்மை எப்படித் தயார்ப்படுத்திக் கொள்வது?"



குற்றவாளியைத்



"பிரகாஷ்தான் இந்தக் கொலையைச் செய்திருக்க வேண்டும் என்பதற்கு ஆணித்தர மான ஆதாரம் இருக்கிறது. துப்பாக்கியில் அவரது கைரேகைகள் பதிந்துள்ளன" - என்று வழக்கறிஞர் நீதிமன்றத்தில் வாதாடும் காட்சியை நேரில் பார்க்காவிட்டாலும் வெள்ளித் திரையிலோ, சின்னத் திரையிலோ பார்த்திருப்பீர்கள்.

இந்தக் கைரேகை ஆதாரத்தை ஆணித்தரமாக வழக்கறிஞர் அடித்துச் சொல்ல, பல கிரிமினல் கேஸ்களில், தடயவியல் விஞ்ஞானிகளின் ரிப்போர்ட்ஸ்தான் உதவுகின்றன.

மண்டையோடு அல்லது சில எலும்புகளை மட்டுமே வைத்துக் கொண்டு அது ஆணா, பெண்ணா, அவருக்கு என்ன வயது என்பதையெல்லாம் கூட தடயவியல் விஞ்ஞானிகளால் கூற முடியும்.

எந்தக் குற்றவாளியுமே ஏதாவது தடயத்தை விட்டுப் போகாமல் இருப்பதில்லை. அதைக் கண்டுபிடிக்கும் திறமை இந்தப் பணிக்கு முக்கியம். பிறருடைய விவகாரத்தில் மூக்கை நுழைப்பது என்பது இந்தப் பணியில் தவறில்லை!

கணிதம், உயிரியல், விவசாயம், பொறியியல் ஆகிய எந்தப் பட்டப் படிப்பில் சேர்ந்தாலும் நீங்கள் தடயவியல் விஞ்ஞானியாகலாம். போட்டி கடுமையாக இருப்பதால் பட்டமேற்படிப்புப் படித்தவர்களுக்கு முன்னுரிமை உண்டு.

உங்களுக்குப் பார்வையில் நிறக் குறைபாடு இருக்கக் கூடாது. ஏதாவது குற்றத்தில் சம்பந்தப்பட்டுக் காவல் நிலையத்தில் உங்கள் பெயர் பதிவாகி இருக்கக் கூடாது.

வேலை நேரம் என்பது மிகவும் மாறுபடும். பெரும்பாலான வேலை,

பரிசோதனைக் கூடங்களில்தான் என்றாலும் சில சமயங்களில் குற்றம் நடந்த இடத்துக்கும் நீங்கள் போக வேண்டியிருக்கும். அது ஒன்றும் அவ்வளவு இனிமையான அனுபவமாக இருக்காது. சொல்லப் போனால் கொலை நடந்த இடத்தில் பிரேதத்தை நெருங்கி நின்று பார்ப்பதற்கு மனத்திடம் வேண்டும். சாட்சி சொல்வதற்காக நீதிமன்றத்துக்கும் போக வேண்டியிருக்கலாம்.

தலைமுடி, கண்ணாடி, பெயிண்ட், மருந்துகள், உடலைச் சேர்ந்த திரவங்கள் இப்படிப் பலவற்றைச் சோதித்து அவை குறித்த முடிவுகளை அளிக்கும் பொறுப்பு மிக்க பதவி இது.

தேடுங்க!



''கண்டுபிடிச்சேன்... கண்டுபிடிச்சேன்''

டெக்னிகல் ரைட்டிங்

'பளிச்' எதிர்காலம்!



இது எழுத்துத் துறைதான். ஆனால் நீங்கள் எழுதப் போவது புதினமோ, சிறு கதையோ அல்ல.

பெரிய நிறுவனங்கள் தங்கள் தயாரிப்பு குறித்த டெக்னிக்கல் தகவல்களை மக்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள ஆசைப்படலாம். தங்கள் தயாரிப்பை வாங்குபவர்களுக்கு அந்தப் பொருள் குறித்த (அதைப் பொருத்துவது எப்படி, அதன் பாகங்களைப் பற்றிய விவரங்கள், அதை ஒழுங்காகப் பராமரிப்பது எப்படி போன்ற) விவரங்கள் அடங்கிய கையேடு ஒன்றை வழங்க பிரியப்படலாம்.

தங்கள் நிறுவனத்துக்காக வலைத் தளம் ஒன்றைத் துவங்கி அதில் தங்கள் நிறுவனம் குறித்த விவரங்களையும், தங்கள் சமீபத்திய சாதனைகளையும் பதியவைக்க ஆசைப்படலாம்.

இதற்குத்தான் டெக்னிக்கல் ரைட்டர்களின் உதவி தேவைப்படுகிறது.

● கடினமான விவரங்களையும் எளிமையான மொழியில் நீங்கள் தர வேண்டும். அதே சமயம் முக்கிய விவரங்கள் எதுவும் விடுபடக் கூடாது. பார்வைக்கு அழகாகவும் அந்த விவரங்களை அளிக்கத் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

● சில சமயம், சில விவரங்கள் அதே துறையைச் சேர்ந்த பிற வல்லுநர்களுக்கு அளிக்கவென்றே தயாரிக்க வேண்டியிருக்கும். அப்போது எளிமையை விட மேதமைதான் அதில் புலப்பட வேண்டியிருக்கும்.

● இந்தத் துறைதான் என்றில்லை; விவசாயம், உடல்நலம், தொலைத் தொடர்பு, கணினி, மருந்துத் தயாரிப்பு, பிற பொருள்கள் தயாரிப்பு என்று பல துறைகளிலும் டெக்னிக்கல் ரைட்டர்ஸ் தேவைப்படுகிறார்கள்.

● எழுதுவது அடிப்படை என்றாலும் இதற்காக நீங்கள் பலரிடம் கலந்து பேச வேண்டியிருக்கும். பல விவரங்களைத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டியிருக்கும், பிற டெக்னிக்கல் நபர்களோடு தொடர்ந்து ஒத்துழைக்க வேண்டியிருக்கும். நீங்கள் விரும்பும் வகையில் மென்பொருளைத் தயாரித்துத் தர

ப்ரோக்ராமர்களின் உதவி வேண்டியிருக்கும்.

- ஆங்கிலம், இதழியல், அறிவியல் போன்றவற்றின் அடிப்படை அறிவு தேவை.
- கணினியை இயக்கத் தெரிய வேண்டும். எம்.எஸ்.வேர்டு குறித்த ஞானம் தேவை. ஃப்ரேம் மேக்கர், ரோபோ ஹெல்ப் ஆகிய இரண்டு செயல்முறைகளும் டெக்னிக்கல் டாக்யுமெண்ட் செய்ய பெரிதும் உதவிகரமாக இருக்கும். எனவே இவற்றிலும் ஓரளவு பரிச்சயம் தேவை.

இதற்கெல்லாம் தயார் என்றால் வேலை வாய்ப்பு, ஊதியம் இரண்டுமே பிரகாசமாக இருக்கின்றன. புதிய தொழில் நுட்பங்கள் உருவாக உருவாக அவற்றை எழுத்து வடிவில் மக்களுக்கு அளிக்க வேண்டிய தேவை தொடர்ந்து கொண்டேயிருக்கும். எனவே, இந்தத் தொழிலுக்கு எதிர்காலம் பளிச்சென்று இருக்கிறது.



ஒரு கையில் கரண்டி:



"**வா**ழ்க்கையிலே பாதி சமையல் கட்டிலேயே போயிடுது" என்று பல பெண்கள் அவ்வப்போது அலுத்துக் கொள்வது உண்டு.

ஆனால் சமையலே ஒரு தொழிலானால்? தவிர, பெரும் உணவகங்களை நிர்வாகம் செய்தால்? இதற்கெல்லாம் நிறைய ஊதியம் கிடைத்தால்?

அடேங்கப்பா! 'கேட்டரிங் டெக்னாலஜி' எனப் படும் சமையல் கலைநுட்பம் வேலை வாய்ப்பு கொட்டிக் கிடக்கும் துறை. இதற்குக் காரணம் வழக்கமான ஹோட்டல்கள் மட்டுமல்ல, கப்பல்கள், விமானங்கள் ஆகியவற்றுக்கென்றே தனி உணவகங்கள், தர நிர்ணயத்தோடு இருக்கின்றன. தவிர, நாடு விட்டு நாடு செல்லும் சுற்றுலாப் பயணிகள் வேறு. ஆக, பலவித உணவுகளைத் தயாரிக்கும் திறமைசாலிகளுக்கு டிமாண்ட் தொடர்ந்து இருந்து வருகிறது.

'ஹாஸ்பிடாலிட்டி இண்டஸ்ட்ரி' யில் வாய்ப்புகள் நிறைந்தது ஹோட்டல் நிர்வாகம்.

ப்ளஸ் டூ முடித்தவுடன்...

ப்ளஸ் டூ முடித்தவுடன் பி.எஸ்ஸி., ஹோட்டல் மேனேஜ்மெண்ட் கோர்ஸில் சேரலாம். மூன்று வருடப் படிப்பு. சென்னை, காஞ்சிபுரம், வேலூர், சேலம், நாமக்கல், தருமபுரி, கோயமுத்தூர், ஈரோடு, தஞ்சை, திருச்சி, திண்டுக்கல், மதுரை ஆகிய தமிழக நகரங்களில் உள்ள சில கல்லூரிகளில் இந்தப் பட்டப்படிப்பு உள்ளது.

அவுரங்காபாதில் உள்ள இந்தியன் இன்ஸ்டிட்யூட் ஆஃப் ஹோட்டல் மேனேஜ்மெண்ட் மூன்று வருட டிப்ளமா கோர்ஸ் நடத்துகிறது. ''இன்ஸ்டிட்யூட் ஆஃப் ஹோட்டல் மேனேஜ்மெண்ட் கேட்டரிங் டெக்னாலஜி அண்ட் அப்ளைட் நியூட்ரிஷன்'' மும்பை, டெல்லி, சென்னையில் உள்ளது.

தேசியக் குழு (National Council) வின் கீழ் இயங்கும் சில கேட்டரிங் கல்வி நிறுவனங்கள் இதற்கான பயிற்சிகளை அளிக்கின்றன. இந்திய அரசால் ஏற்படுத்தப்பட்ட அமைப்பு இது.

இவை அல்லாமல், க்ராஃப்ட்மென்ஷிப் கோர்ஸ் ஒன்றரை வருடங்களுக்கானது. ஃபுட் அண்ட் பெவரேஜ் கோர்ஸ் 24 வாரங்கள்.

பட்டப் படிப்பு முடித்தவுடன்...

வேறு சில கோர்ஸ்களில் சேர பட்டதாரியாக இருக்க வேண்டும். 'அகாமடேஷன் ஆபரேஷன்' நட்சத்திர ஹோட்டல்களில் தங்குபவர்களுக்கு ஏற்ற சேவைகளைப் பயிற்றுவிக்கும் கோர்ஸ். 'டயாடிக்ஸ்' என்பது மருத்துவ

மறுகையில் காசு!

மனைகளில் தங்கும் நோயாளிகளுக்கு உணவு சமைப்பதில் பயிற்சி அளிக்கிறது. பட்டப் படிப்பை முடித்திருந்தால்தான் இவற்றில் சேர முடியும்.

பெரும்பாலான தரமான கேட்டரிங் கல்வி மையங்களில் தேவைக்கு அதிகமாகவே விண்ணப்பங்கள் குவிவதால் எழுத்துத் தேர்வு, குழுவிவாதம், நேர்முகத் தேர்வு என்று பலவிதங்களில் வடிகட்டுகிறார்கள்.

தேர்வு என்றால் ஆங்கிலம், தர்க்க ரீதியாகச் சிந்திக்கும் திறமை, பொது அறிவு, அடிப்படை விஞ்ஞானம் ஆகியவற்றைக் கொண்டதாக இருக்கும்.

கேட்டரிங் பட்டப் படிப்பை முடித்த பிறகு ஏதாவது ஒரு ஹோட்டலில் பயிற்சி எடுத்துக் கொண்டால் உடனடியாக வேலை கிடைத்துவிடும். நாளடைவில் மேலும் மேலும் அதிக சம்பளம் தரக் கூடிய ஹோட்டல்களுக்கு மாறிக் கொள்ளலாம். கப்பல்கள், விமானங்கள் என்று பலவிதமாக உங்கள் திறமைக்கு ஏற்ப மிளிர்ந்து பல வெளிநாடுகளுக்கும் போகலாம்.

ஆனால் ஒன்று - ஏதோ அலுவலக வேலையைப் போல ஒன்பது மணிக்குப் போனோம், ஐந்து மணிக்கு வந்தோம் என்று இதில் இருக்க முடியாது. பலவிதமான மக்களைச் சந்திக்கும் அனுபவம் இதில் கிடைக்கும். சவாலும் சுவையும் நிறைந்த தொழிலுக்கு நீங்கள் தயார் என்றால், தாராளமாக கேட்டரிங்/ஹோட்டல் மேனேஜ்மெண்ட்டைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம்.



தூளா படிக்கலாம் வாங்க!

26 வயது யங் பிராக்டிஸிங் லாயர் எஸ்.ஹாரூன்-அல்-ரஷீத், பி.பி.எம்.,பி.எல்., சட்டத் துறை பற்றி என்ன சொல்கிறார்...?

"என்னோட தாய்மாமா, மாமா மகன், அத்தை மகன், நான்... இப்படி எங்கக் குடும்பத்துல நிறையப் பேரு அட்வகேட்ஸ்தான்! நான் கோவை சட்டக் கல்லூரியில பி.எல். படிச்சருக்கேன். லேபர் லா, கிரிமினல் லா இரண்டையும் பிராக்டிஸ் பண்றேன்.



சட்டம் படிக்கிற மாணவர்கள் பலருக்கு, லாயர்னாலே, ராம்ஜெத்மலானி, பராசரன் அல்லது சினிமா கோர்ட் காட்சிகள்தான் நினைவுக்கு வரும். ஆனால் நீதித்துறைங்கிறது ஒரு பெரிய கடல் மாதிரி. அதனால அதுல இருக்குற வேலை வாய்ப்புகளும் எக்கச்சக்கம்!

எல்லாரும் இப்ப எம்.என்.சி., ஐ.டி. அது இதுங்கறாங்க. ஆனா அவங்களுக்கும் சட்ட ஆலோசனை சொல்ல வழக்கறிஞர்கள் தேவைப்படுறாங்களே! ஒரு ட்ரெய்னியை அப்பாயின்ட் பண்றதுல இருந்து, பெரிய பெரிய ஒப்பந்தங்கள் வரை நாங்க 'ரைட்!'னு சொன்னால்தான் நடக்குது!

சமூகத்தில் சட்டத் துறையின் பங்கு மிகப் பெரியது; மிக முக்கியமானது. அதைப் புரிந்து கொண்டு, ஆத்மார்த்தமாக ஈடுபடும் யாரும் பெரிய ஆளாகி விடலாம். ஆனால் முதல் இரண்டு மூன்று வருடங்கள் - அதாவது நம்மை நிரூபிக்கும் வரை, பல்லைக் கடித்துக் கொண்டு கடுமையாக உழைக்கத்தான் வேண்டும். அந்த முனைப்பும் வெறியும் இருந்தால் விரைவில் சிறகடிக்கலாம்!"

The eighth Shri S.C. Jawali Memorial National Moot Court Competition-2006-ல் முதற் பரிசு பெற்ற 20 வயது பி.ஏ.,பி.எல்., (ஆனர்ஸ்) மாணவி சுபரஞ்சனி அனந்த் சட்டப் படிப்பைப் பற்றி என்ன சொல்கிறார்...?

“**நா**ன் சென்னை, க்ரீன்வேஸ் சாலையில இருக்குற, 'ஸ்கூல் ஆஃப் எக்ஸலென்ஸ் இன் லா' கல்லூரியில் பி.ஏ.,பி.எல்., (ஆனர்ஸ்) படிக்கிறேன். இன்ஜினியரிங், மருத்துவம் போலவே சட்டப் படிப்புக்கும் நுழைவுத் தேர்வெல்லாம் இருக்கு! அதுல தேறினால்தான், சட்டக் கல்லூரியில இடம் கிடைக்கும்.

சட்டம் படிக்கிற மாணவர்களுக்கு மிகப் பிரகாசமான எதிர்காலம் இப்பவே காத்திருக்கு... அதுவும் கட்டுக்கட்டா சம்பளத்தோட... கண்ணியமான பதவியோட!

சட்டம் படிச்சா, கோர்ட்டுல போயி வாதாடறது மட்டும்தான்னு நினைக்காதீங்க. லா ஃபர்ம்ல வேலை செய்யலாம். பெரிய பெரிய நிறுவனங்களுக்கு சட்ட அதிகாரியா பணிபுரியலாம். சட்ட ஆலோசனைகள் தரலாம். பேராசிரியரா பாடம் சொல்லித் தரலாம். சமூகப் பிரச்னைகளுக்காகக் குரல்கொடுக்கும் சோஷியல் அட்வகேட்டாக தலைநிமிர்ந்து வாதாடலாம். இப்படி எவ்வளவோ இருக்கு!

சட்டத் துறையில, நாளுக்கு நாள் புதிய புதிய பிரிவுகள் வந்துக்கிட்டேயிருக்கு. சைபர்லா, இன்டெலெக்சுவல் பிராப்பர்டி ரைட்ஸ், என்விரன்மென்டல் லா, இப்படிப் புதிதாக முளைக்கும் துறைகளில் டிமாண்ட் மிக மிக அதிகம்.

சமூக உணர்வும், புத்திக்கூர்மையும், பேச்சு வன்மையும் இருக்கும் மாணவர்கள் சட்டம் பயின்றால், அதைவிட சிறந்த வேலை வாய்ப்பு ஏதாவது அமையுமா என்ன?”



கட்டாயம் 'க்ளிக்'

ஏற்காடு! இயற்கை எழில் 'ஜில்' என்று கொஞ்சிக் கொண்டிருந்தது.

''ஏய்... அங்க பாருடி!'' காஃபித் தோட்டத்துக்குள் நின்றிருந்த காவ்யா உற்சாகமாய்க் கத்தினாள்.

அவள் கைகாட்டிய திசையில்...

கிளிக் கூட்டம் ஒன்று ஆரஞ்சு மரத்தின் கிளைகளில் தவ்வித் தவ்வி விளையாடிக் கொண்டிருந்தது.



தன் கையிலிருந்த கேமிரா செல்ஃபோனில் அதைப் படம்பிடித்தாள் அஞ்சலி.

''லவ்லி...யா! எவ்வளவு பெரிய டேலியா பூ பாரேன்!'' பாறையின் இடுக்கில் மலர்ந்திருந்த மஞ்சள் நிற டேலியா பூவைக் காட்டி ரசித்தாள் மணிமேகலை.

''என் கையில மட்டும் கேமிரா இருந்திருந்தா...'' காவ்யா இழுத்த போது...

''இருந்திருந்தா... பாலுமகேந்திரா, பி.சி. ஸ்ரீராம் எல்லாம் உன்கிட்ட ஜூனியரா வந்து சேருவாங்களாக்கும்!'' கிண்டலடித்தாள் அஞ்சலி.

காவ்யா துரத்த, அஞ்சலி செல்லமாய் ஓட... ''கேர்ள்ஸ்! என்ன கலாட்டா இது?'' கடிந்து கொண்டே பஸ்ஸை விட்டு இறங்கினார் பேராசிரியை மீனாக்ஷி.

''பாருங்க மிஸ்! நான் ப்ளஸ்டூ முடிச்சதும் ஃபோட்டோகிராஃபி படிக்கணும்னு ஐடியா வெச்சிருக்கேன். இவ என்னைக் கிண்டல் பண்றா!'' என்றாள் காவ்யா.

''அதெல்லாம் படிச்சா வேலை கிடைக்குமா, மிஸ்?'' இடையில் புகுந்தாள் மணிமேகலை.

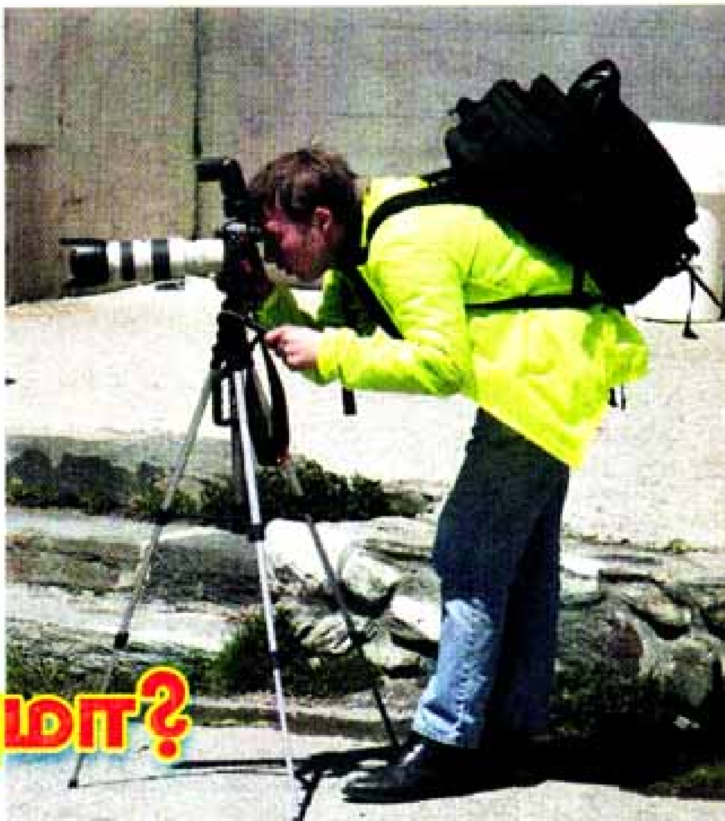
''போடி இவளே... அழகியல் கண்ணோட்டமும், படைப்புத் திறனும் இருந்தா... நாம்ப பத்துப் பேருக்கு வேலை தரலாம். அப்படித்தானே மிஸ்?'' காவ்யா மீனாஷியைக் கேட்டாள்.

''ஷீ ஈஸ் ரைட் மணிமேகலை! ஃபோட்டோகிராஃபின்னதுமே, பாஸ் போர்ட் சைஸ் படம் எடுக்கறதும், கல்யாண ஃபோட்டோஸ் எடுக்கறதும்னும் மட்டும் நினைக்காதீங்க. மாடலிங் ஃபோட்டோகிராஃபி, ஃபுட்

ஃபோட்டோகிராஃபி, ஆட்டோ மொபைல் ஃபோட்டோகிராஃபி, ஃபேஷன் ஃபோட்டோகிராபின்னு ஏகப்பட்டது இருக்கு. எல்லாத்திலேயும் எக்கச்சக்கமா பணம் புரளும்."

"ஆனா, அதுக்கு ரொம்ப உழைக்கணுமே மிஸ்!"

''நிச்சயமா! வைல்ட் லைஃப் ஃபோட்டோகிராஃபின்னா காடு கள்ல சுத்த வேண்டியிருக்கும். 'ஃபோட்டோ ஜர்னலிஸம்' செய்யும்போது, சரியான தருணத்தைக் கோட்டை விடாமல் எடுக்கணும். இப்பப் பாருங்க... ஷில்பா ஷெட்டி உணர்ச்சிவசப்பட்டு அழும்போது கரெக்டா படம் எடுத்துப் போடாட்டி இவ்வளவு பெரிய இஷ்யூ ஆகியிருக்குமா...?''



ஆகணுமா?

''இதுக்கு டிகிரி படிச்சிருக்கணுமா மிஸ்?''

"ப்ளஸ்டூவே போதுமானது. இல்ல, காலேஜ்ல படிச்சுக்கிட்டே ட்ரெய்னிங் எடுத்துக்கலாம். யாராவது சீனியர் புகைப்படக்காரர்கிட்ட உதவியாளராச் சேர்ந்தால், நிறைய விஷயங்களை பிராக்டிக்கலா தெரிஞ்சுக்கலாம். நல்ல அனுபவம் கிடைச்சதும், தனியாவே ஒரு ஸ்டுடியோ போட்டுடலாம்!''

"நான் கூட ஏதோ சின்ன 'க்ளிக்' சமாசாரம்னு நினைச்சேன். இதுல இவ்ளோ விஷயம் இருக்கா? அப்ப நானும் ப்ளஸ்டு முடிச்சதும் ஃபோட்டோகிராபி எடுக்கப் போறேன் மிஸ்!'' என்றாள் அஞ்சலி.

"முதல் அஸைன்மென்டே வண்டலூர்ல வைச்சுக்கலாம்யா! ரொம்ப ஹோம்லியா ஃபீல் பண்ணுவே!" என்று காவ்யா வாரி விட... செல்லத் துரத்தல்கள் ஆரம்பம்!

நர்ஸுக்கு மவுசு!

நர்ஸ் என்ற உடனேயே, நோயாளியின் வாயில் தெர்மா மீட்டரைச் செருகி எடுப்பது, அவர்களுக்கு மருந்து புகட்டுவது, காயத்துக்குக் கட்டுப் போடுவது ஆகியவைதான் பலரது மனதில் தோன்றும். ஆனால் இவையெல்லாம் அவர்களின் சேவையின் ஒரு பகுதிதான்.

மருத்துவமனை நர்ஸ், மனவியல் நர்ஸ், ஆபரேஷன் நர்ஸ், பள்ளி நர்ஸ் என்று நர்ஸ் பணிகளிலேயே பல சிறப்புப் பிரிவுகள் உண்டு.



மூன்றரை வருட நர்ஸிங் டிப்ளமோ அல்லது நான்கு வருட பி.எஸ்ஸி., நர்ஸிங் பட்டப் படிப்பு, பிறகு 'நர்ஸிங் கவுன்சில் அண்ட் ரெஜிஸ்டர்' என்ற அமைப்பில் பதிவு. இவை போதும் நர்ஸாகப் பணியாற்ற.

இப்போதெல்லாம் அமெரிக்காவில் கூட நர்சுகளுக்கு நிறைய கிராக்கி. ரத்தினக் கம்பளம் விரித்து வரவழைக்கிறது அந்த நாடு. அங்கு சுமார் ஒன்றரை லட்சம் நர்ஸ்களுக்கு வேலைவாய்ப்பு காத்திருக்கிறது! போகப் போக இந்தத் தேவை மேலும் அதிகரிக்குமாம்.

டாலர்களைச் சம்பாதிக்கலாம், குடும்பத்தோடு குடியேற விசா கிடைக்கிறது என்றாலும் கூட பணத்துக்கு மட்டுமே முன்னுரிமை தராமல் மனதில் சேவை மனப்பான்மை இருந்தால்தான் இந்தத் துறையில் ஜொலிக்க முடியும்.

அமெரிக்காவில் நர்ஸாகப் பணி புரிய, International English in Training Systems (IELTS) எனப்படும் சரளமான ஆங்கில அறிவுக்கான தேர்வை வெற்றிகரமாக முடித்திருக்க வேண்டும். பிறகு Commission of Graduate Foreign Nursing Services என்ற தேர்வு. உலகிலேயே ஐம்பது இடங்களில்தான் இந்தத் தேர்வு நடைபெறுகிறது. (நம் நாட்டில் கொச்சினிலும் பெங்களூரிலும். இந்தத் தேர்வுகளில் வெற்றி பெற்ற பயிற்சி கொடுக்கும் நிறுவனங்களும் அங்கங்கே முளைக்கத் தொடங்கி விட்டன).

நோயாளி என்றால் அவருடைய நலனுக்காக, 'எந்தவித' சேவையும்தான் செய்ய வேண்டி வரும். இதற்கு அசாத்திய மனப்பக்குவம் தேவைப்படும். நேரம் காலம் பார்க்காமல் பணியின் தேவை ஏற்படும். பல சமயங்களில் டாக்டர்களே கூட சீனியர் நர்ஸ்களின் ஆலோசனைகளைக் கேட்பதுண்டு.

ஆண்களும் இந்தத் துறைக்கு வரத் தொடங்கியிருக்கிறார்கள் என்றாலும் இந்தத் தொழிலில் பெண்களின் இடத்தை அசைக்க முடியவில்லை!

"ஒரு நர்ஸுக்குக் கண்டிப்பாகத் தேவைப்படும் குணம் என்ன? இருக்கக் கூடாத விஷயம் எது?" சிலரிடம் கேட்டபோது...

வெற்றிக் கொடி (கே.எம்.ஸி) :

"சகிப்புத்தன்மை நிச்சயம் இருக்கணும். கோபம் இருக்கக் கூடாது."

கற்பகம் (கஸ்தூரிபாய் மருத்துவமனை):

"சிரித்த முகம் இருக்கணும். சலிப்பு, சிடுசிடுப்பு கூடாது."

கஸ்தூரி (லேஸர் கிளினிக்) :

"தொழிலில் கவனம் இருக்கணும். சோம்பல் கூடவே கூடாது."





சென்னையில் உள்ள பிரபல தொழில் குழுமத்தின் கம்பெனி செக்ரட்டரியிடம் பேசிய போது -

நான்கு முனை

'பர்சனல் செக்ரட்டரி' என்பது அந்தரங்க உதவியாளர் வேலை. இவர்கள் நிறுவன முதலாளி ஒருவருக்கு, அலுவலக வேலைகளில் வலதுகரமாகச் செயல்படுவார்கள்.

ஆனால் 'கம்பெனி செக்ரட்டரி' என்பது தனிப்பட்ட துறை. ஒரு பெரிய கம்பெனிக்கோ, தொழிற்சாலைக்கோ நிறுவனச் செயலராகப் பணிபுரிவது. கம்பெனியின் பொருளாதாரம், சட்டம், வணிகம், நிர்வாகம் என நான்கு முனைகளிலும் இவர்களுடைய வேலை விரிந்து கொண்டே போகும் என்பதால், புத்திக்கூர்மையும், சாதுரியமும் மிக மிக அவசியம்.

கம்பெனி செக்ரட்டரியாகப் பணி புரிபவரின் தினசரி வேலைகள் பரபரப்பாகவும், திட்டமிட்டதாகவும் அமைவது தவிர்க்க இயலாதது. இவர்களுக்குப் பொது அறிவு மிக முக்கியம்.

தினசரி நாளிதழ்களைப் படித்து, வணிகத்திலோ, சட்டத்திலோ புதிய அணுகுமுறை ஏதேனும் வந்துள்ளதா என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும். பிறகு, அதற்கேற்ப தங்களது கம்பெனியின் நடவடிக்கைகளிலும் மாற்றங்கள் செய்ய வேண்டியிருந்தால் அதற்கான மீட்டிங்குகளை நடத்த வேண்டியிருக்கும். பொதுவாக, எல்லோரும் நாள், கிழமையை ஒட்டிச் செயல்படுவார்கள். ஆனால் கம்பெனி செக்ரட்டரிகளோ, வருடாந்திர கேலண்டரை வைத்து அன்றாட நடவடிக்கைகளைச் செயல்படுத்துவார்கள்.

உதாரணத்துக்கு, ஒரு சிமெண்ட் கம்பெனி என்றால், அதற்கு போர்டு மீட்டிங், கமிட்டி மீட்டிங், ஸ்டாஃப் மீட்டிங் என நிறைய இருக்கின்றன.

முன்கூட்டியே அதன் உறுப்பினர்களுக்குத் தெரியப்படுத்தி, மீட்டிங்கின் நோக்கத்துக்கு ஏற்ப தகவல்களைத் திரட்டி, மீட்டிங் நடந்து முடிந்ததும், அதன் முடிவுகளை மற்றவர்களுக்குத்



தெரியப்படுத்தி, அவற்றுள் செயல் படுத்த வேண்டிய வற்றை அமல்படுத்தும் முயற்சிகளில் ஈடுபட்டு, அவற்றின் லாப/நஷ்டங்களை ஃபாலோ செய்து, அந்த ஃபீட்பேக்கை வேண்டியவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்தி... இப்படி முடிவே இல்லாத பணிகள் அடங்கியது.

கார் கம்பெனி ஒன்றுக்கு, இந்தியாவில் கிளைகள் இருக்கும். சீனாவில் இருக்கும். கொரியாவிலும் இருக்கும். நாட்டுக்கு நாடு சட்டமும் மாறும். வணிகக் கண்ணோட்டமும் பொருளாதாரச் சூழலும் மாறும். அதற்கேற்ப ஃபோகஸை மாற்றிப் பணிபுரிய வேண்டியிருக்கும்.

கம்பெனியின் முதுகெலும்பாக இருந்து செயல்பட வேண்டியிருப்பதால், சம்பளமும் இலட்சக்கணக்கில் கிடைக்கும்.

இதற்கு எங்கே படிக்கணும்?

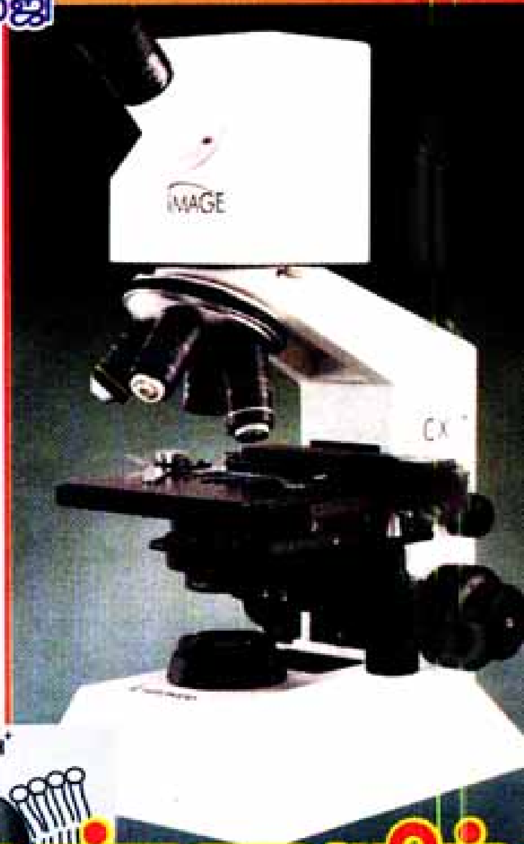
புதுதில்லியைத் தலைமையிடமாகக் கொண்டு செயல்படும், 'தி இன்ஸ்டிட்யூட் ஆஃப் கம்பெனி செக்ரட்டரீஸ் ஆஃப் இந்தியா' நடத்தும் தேர்வுகளில் தேர்ச்சி பெற வேண்டும். அதிலும் இன்டர், ஃபைனல் என இரண்டு நிலைகள் உள்ளன. டிகிரி முடித்த யாரும் இதில் சேர்ந்து படிக்கலாம்.



நாற்காலி!

இன்றைக்கு சட்ட அறிவும், நிர்வாகத் திறமையும், உள்ள பல பெண்கள், கம்பெனி செக்ரட்டரிகளாகப் பிரகாசித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

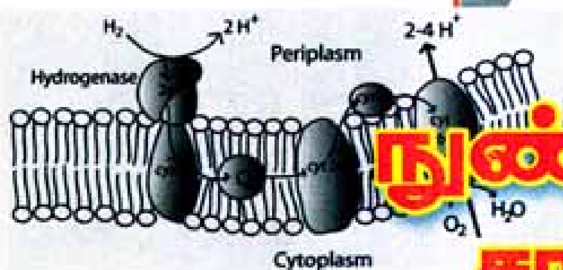
நீங்களும் முயன்று பார்க்கலாமே!



நுண்ணுயிர் சாதனம்

இந்த உலகில் நம்மைச் சுற்றிலும் எவ்வளவோ உயிர்கள். நம் கண்ணுக்குத் தெரியாத நுண்ணுயிர்களின் எண்ணிக்கையோ ரொம்ப அதிகம். அவற்றை ஆராய்வதுதான் மைக்ரோபயாலஜி துறையின் முக்கிய வேலை.

பாக்டீரியா, வைரஸ் குறித்த ஆராய்ச்சிகள் நமக்குப் பலவிதங்களில் பயனுள்ளதாக இருந்து வந்திருக்கின்றன. இவை என்னென்ன நோய்களைப் பரப்புகின்றன என்பதை இந்த ஆராய்ச்சிகள் வெளிக்காட்டின.



இதைத் தொடர்ந்து அந்த நுண்ணுயிர்களை எப்படிக் கட்டுப்படுத்துவது என்ற கோணத்தில் செய்த ஆராய்ச்சிகளால்தான் மருந்துகளும் தடுப்பூசிகளும் உருவாயின.

இதுவரை அறிந்திராத நுண்ணுயிர்களையெல்லாம் மைக்ரோபயாலஜி ஆய்வுகளின் மூலமாகத்தான் விஞ்ஞானிகளால் அறிமுகப்படுத்த முடிந்தது. சில நுண்ணுயிர்களை மாற்றி அமைப்பதன் மூலம் அவற்றை மனிதனுக்கு ஏற்றபடி இயங்க வைக்கவும் முடிந்தது.

உணவு, விவசாயம், உயிரியல், தொழில்நுட்பம், மருந்துத் தயாரிப்பு, தடயவியல் சோதனைச் சாலைகள், மருத்துவமனைகள், நீர்ச் சுத்திகரிப்பு நிலையங்கள் என்று பல அமைப்புகளில் மைக்ரோபயலாஜிஸ்டுகளின் பணி தேவைப்படுகிறது. பெரும்பாலும் ஒரு குறிப்பிட்ட நுண்ணுயிரைக் குறித்தே

இந்த வகை ஆராய்ச்சிகளை ஒருவர் தொடர்ந்து மேற்கொள்ளும்படி நேருகிறது.

அறிவியல் தொடர்பான எந்தப் பட்டப்படிப்பில் சேர்ந்து முடித்தாலும் இத் துறையில் உள்ளே புகுந்து விடலாம். என்றாலும் பட்ட மேற்படிப்பு படித்தால் நல்ல வேலை நிச்சயம். கல்லூரிகளிலும் பல்கலைக் கழகங்களிலும் வகுப்புகள் எடுக்கவோ ஆராய்ச்சி செய்யவோ வேண்டுமென்றால் பி.எச்.டி. பெற்றிருக்க வேண்டும்.



இந்தத் துறையில் பல பிரிவுகள் உண்டு. உங்களுக்குத் தெரியுமா? பொருத்திப் பாருங்களேன்.

1. பாக்டீரியாலஜிஸ்ட் - அ) வைரஸ்
2. வைரோலஜிஸ்ட் - ஆ) சருமக் கிருமிகள்
3. மைக்காலஜிஸ்ட் - இ) நுண்ணுயிர்கள்
4. எபிடெமியாலஜிஸ்ட் - ஈ) பாக்டீரியா
5. இம்யூனாலஜிஸ்ட் - உ) காளான்கள்

விடைகள் : 1 - ஈ, 2 - அ, 3 - உ, 4 - ஆ, 5 - இ

“இதுதாங்க

உங்களிடம் நிறைய கற்பனைத் திறன் உண்டா?

மாறி வரும் உலகில் மாறி வரும் ஃபேஷன் அளவுகோல்களை உன்னிப்பாகக் கவனிக்கிறீர்களா?





வருங்காலத்தில் ஃபேஷன் எப்படி மாறலாம் என்பதைக் கணிக்கும் ஆற்றல் உங்களிடம் இருப்பதாக நம்புகிறீர்களா?

தயங்காமல் ஃபேஷன் டிசைனிங் கோர்ஸில் சேரலாம்.

புதுடெல்லி, மும்பை, சென்னை, பெங்களூர், ஹைதராபாத் போன்ற நகரங்களில் NIFT எனப்படும் தேசிய ஃபேஷன் தொழில்நுட்பக் கழகத்தின் மையங்கள் உள்ளன. N.I.D. எனப்படும் தேசிய டிசைன் நிலையமும் பயிற்சி வகுப்புகளை அளிக்கிறது.

தன்னம்பிக்கை, சகஜமாகப் பிறரிடம் பேசிப் பழகுவது ஆகியவற்றோடு கணினி ஞானமும் இருந்தால் நல்லது. இப்போதெல்லாம் பெரும்பாலான டிசைன்கள் கணினியின் துணையோடுதான் நடைபெறுகின்றன.

ஆடை நிறுவனங்களில் (முக்கியமாக ஆடை ஏற்றுமதி நிறுவனங்களில்) பல பதவிகள் உங்களுக்காகக் காத்திருக்கின்றன.

ஏதோ ஒரு பேப்பரில் புதிய டிசைன்களை வரைந்து தள்ளுவது என்பதைத் தாண்டியும் ஃபேஷன் டிசைனில் பல சமாசாரங்கள் உண்டு.

முதலில் ஒரு வித்தியாசமான பளிச் ஐடியா. பிறகு அதைப் பேப்பரில் வடிக்கும் திறமை. பிறகு அதே வடிவமைப்பில் ஏதாவது வேஸ்ட் துணியை வெட்டித் தைக்க வேண்டும். அதை ஏதாவது மாடலுக்கு அணிவித்து, தேவைப்பட்டால், ஏற்ற மாறுதல்களைச் செய்ய வேண்டும். பிறகு எந்தத் துணி வகை இந்தப் புதிய டிசைனுக்கு ஏற்றதாக இருக்கும் என்று யோசித்து முடிவெடுக்க வேண்டும்.

கேட்பதற்குச் சுலபமாக இருக்கிறதா? அவ்வளவு எளிதான விஷயமில்லை இது. அதாவது உங்களுக்கு மட்டுமல்ல, மற்றவர்களுக்கும் இந்தப் புதிய ஃபேஷன் டிசைன்

பிடித்துப் போக வேண்டும். அப்போது தான் அது பிரபலமடையும்.

இதில் உள்ள வேறு சில கோணங்களையும் பார்ப்போம் :

ஃபேஷன் கோ-ஆர்டினேட்டர்

எந்த மாதிரி வண்ணத்தில், எந்தத் துணியில், எந்த டிசைனில் ஆடை இருக்க வேண்டும் போன்ற விஷயங்களை வாடிக்கையாளர்களிடம் கலந்து பேசி முடிவெடுக்க வேண்டும். ஏதோ ஒருமுறை பேசினால் போதாது; அடிக்கடி தொடர்பு கொள்ள வேண்டும். ஏனென்றால் ஃபேஷன் என்பது மாறிக்கொண்டே இருப்பதுதானே!



டெக்ஸ்டைல் டிசைனர்

சாயம் ஏற்றுவது, ஆடை நெய்வது போன்றவை குறித்த தகவல்களையும் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

லேட்டஸ்ட்!”



அக்ஸெஸரிஸ் டிசைனர்

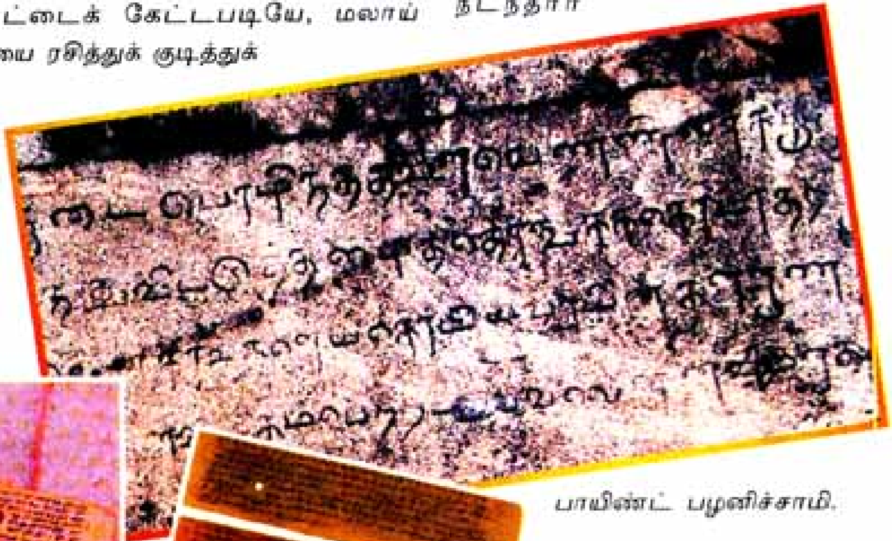
ஆடை மட்டும் பிடித்த டிசைனில் இருந்தால் மட்டும் போதுமா? அதற்கேற்ப அதற்குப் பொருத்தமாக நகைகள், பைகள், ஷூக்கள், பெல்ட் போன்றவையும் இருந்தால்தானே தனித்துத் தெரிய முடியும்? இந்தப் பாதையை நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்தால் உங்கள் பதவி அக்ஸெஸரிஸ் (Accessories) டிசைனர் என்பதாகும்.

தொல்பொருள் ஆராய்ச்சி

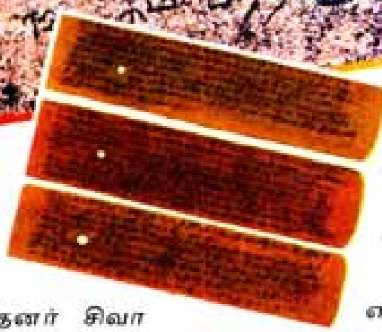
தேடுங்க:

தஞ்சாவூர் பழைய பஸ் ஸ்டாண்ட்!

"டோலு டோலுதான் அடிக்கிறே!" பாட்டைக் கேட்டபடியே, மலாய் டீயை ரசித்துக் குடித்துக்







கொண்டிருந்தனர் சிவா அண்ட் கோ! அங்கே வந்த சமூக சேவகர், பாயிண்ட் பழனிச்சாமி, "என்னடா பண்றீங்க... க்ளாஸுக்குப் போகாம?" என்றார் குரலை உசத்தியபடியே!

"ஹிஸ்டரி கிளாஸ் சார்! சிந்து சமவெளி நாகரிகம், மொஹஞ்சதாரோ ஹரப்பான்னு போட்டுத் தாளிச்சிடுவாங்க... அதான் சார் கட் அடிச்சுட்டோம்!" என்றான் சிவா பெருமையாக!

"சரித்திரப் பாடத்துல உங்களுக்கு ஏன் அவ்வளவு வெறுப்பு?"

"சுத்த போர் சார் அது! அதைப் படிச்சா மட்டும் வேலை கிடைக்குதா, என்ன?" ரமேஷ் அலுத்துக் கொண்டான்.

"வாங்க... அப்படியே காலார நடக்கலாம்" என்று ரமேஷின் தோளில் கையைப் போட்டுக் கொண்டு நடந்தார் பாயிண்ட் பழனிச்சாமி.

அடுத்து வந்த தெருவுக்குள் நடந்தவர்கள், 'சரஸ்வதி மஹாலின்' வாசலில் வந்து நின்றார்கள்.

"தம்பிங்களா... இதுக்கு உள்ளார எப்பவாச்சும் போயிருக்கீங்களா?" என்று கேட்டார்.

"சின்ன வயசுல பார்த்திருக்கோம்!"

"இன்னிக்கு நான் கூட்டிக்கிட்டுப் போறேன்" என்றார். சரபோஜி மகாராஜா அருங்காட்சியகத்துக்குள் ஒரு ரவுண்டு அழைத்துச் சென்றார்.

பழங்கால நாணயங்கள், ஓலைச் சுவடிகள், மண்பாண்டங்கள், கல்வெட்டுகள்... என பார்த்து விட்டுத் திரும்பியபோது, சிவா ஏதோ சிந்தனையில் இருந்தான்.

"ரமேஷ்... சரித்திரம் படிச்சா வேலை கிடைக்குமான்னு கேட்டியே... தொல்

தோண்டுங்க!



பொருள் ஆராய்ச்சியில ஆர்வம் இருந்தா, ஆர்க்கியாலஜிஸ்டா வரலாம். சுவாரசியமான வேலை. மதிப்பான சம்பளம் எல்லாம் கிடைக்கும்'' என்று மெள்ள ஆரம்பித்தார் பாயிண்ட் பழனிச்சாமி.

''**எ**ன்ன படிச்சா ஆர்க்கியாலஜிஸ்ட் ஆகலாம் சார்?'' சிவா கேட்டான்.

''ஆன்த்ரபாலஜிங்கிற பிரிவுல பட்டப் படிப்புப் படிக்கணும். கூடவே கம்ப்யூட்டரைப் பயன்படுத்தவும் தெரிஞ்சிருந்தா நல்லது. பூமியோட தன்மையைக் கணிச்சு, சரித்திரப் பொக்கிஷம் இருக்குற இடத்தைக் கண்டுபிடிக்கிற திறமையும் வேணும். இதுக்கு 'ஜியோகிராஃபிகல் சர்வே'னு சொல்வாங்க.''

''வேறென்ன ஸ்பெஷல் தகுதி தேவைப்படும், சார்?''

''பல சமயங்களில் வெயில், தூசி, புகை, இரைச்சல், காடு மேடுன்னு வேலை செய்ய வேண்டியிருக்கும். எந்த வசதியும் இல்லாத இடத்துல அகழ்வாராய்ச்சி நடக்கும். அதையெல்லாம் பொறுத்துக்கிட்டு வேலை செய்யணும்... தோண்டி எடுக்கப்பட்ட சரித்திரப் பொருள்களை, சரியான முறையில் சுத்தம் செய்து, இனம் பிரிச்சு பாதுகாக்கிறது ஒரு கலை. இதையெல்லாம் ஆர்வத்தோட செஞ்சா... சரித்திரமும் சவாலான வேலையா இருக்கும், தம்பி!''

பாயிண்ட் பழனிச்சாமி பேசப் பேச, சிவா அண்ட் கோவின் மனத்தில் சின்னதாய் ஒரு மாற்றம்...

''மச்சான்... நாளைக்கு ஃபஸ்ட் பீரியடே ஹிஸ்டரிதான். முதல் பெஞ்சுல இடம் பிடிச்சுடடா!'' என்றான் ரமேஷ், சிவாவின் தோளில் கைபோட்டபடி!

கோலிவுட் கேரியர்!

சினிமா பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் போது, "என்ன இது, ராத்திரியிலே நடக்கிற காட்சிக்குப் போய் இப்படி 'பளிச்'னு வெளிச்சத்தைக் காட்டியிருக் காங்களே!" என்றோ, "ஐய, இதெல்லாம் ஒரு நடிப்பா?" என்றோ, "அந்த ஃப்ரேமோட முடிச்சுருந்தா நல்லாயிருக் குமே..." என்றோ கருத்து தெரிவிப்பவரா நீங்க? கூடவே "நான் மட்டும் இந்தப் படத்துக்கு ஒளிப்பதிவாளராக (அல்லது எடிட்டராகவோ, நடிகையாகவோ) இருந்தா..." என்று கற்பனை ஓடுகிறதா?

அப்படியானால் ப்ளஸ்டூ முடித்த கையோடு திரைப்படக் கல்லூரியில் சேரலாம்.

சென்னை, கொல்கத்தா, பூனா ஆகிய மூன்று இடங்களில்தான் இந்தியாவில் திரைப்படத் தொழில் நுட்பக் கல்லூரிகள் நடத்தப்படுகின்றன. சென்னையில் உள்ள கல்லூரியில் மட்டுமே ப்ளஸ்டூ படித்தவர்களுக்கு ஃபிலிம் டெக்னாலஜி படிப்பு கற்றுத் தரப்படுகிறது. பூனாவிலும் கொல்கத்தாவிலும் பட்டப் படிப்புப் படித்தவர்கள் மட்டுமே சேர முடியும்.

ஒளிப்பதிவு :

'டிப்ளமா இன் சினிமாடோக்ராஃபி அண்ட் ஃபிலிம் ப்ராஸஸிங்' என்ற படிப்புக்கு மூன்றாண்டுகள் தேவைப்படும். ப்ளஸ் டூவில் இயற்பியல், வேதியியல் பாடங்களில் அறுபது சதவிகிதம் மதிப்பெண் பெற்றவர்கள்தான் இதில் சேர முடியும். அதிகபட்ச வயது 21. தாழ்த்தப்பட்ட மற்றும் பழங்குடியினருக்கு மூன்று ஆண்டுகள் சலுகை உண்டு.

ஒளிப்பதிவுதான் 'சினிமாடோக்ராஃபி'. படப்பிடிப்பு முடிந்த பிறகு ஃபிலிம் ரோலை விஞ்ஞான முறைப்படி ப்ராஸஸ் செய்தால்தான் ஃபிலிமில் படம் வரும். இந்த நுட்பங்களை அறிவதே 'ஃபிலிம் ப்ராஸஸிங்'.

இதில் சேர ப்ளஸ்டூவில் இயற்பியல் மற்றும் வேதியல் பாடங்களை எடுத்துத் தேர்ச்சி பெற்றிருக்க வேண்டும். அதிகபட்ச வயது 21. தாழ்த்தப்பட்ட மற்றும் பழங்குடியினர் பிரிவினர் 24 வயது வரை சேரலாம்.

புகைப்பட நிறுவனங்கள், திரைப்பட ஃபிலிம் சோதனைச் சாலை ஆகியவற்றில் வேலை வாய்ப்பு உண்டு. இந்தப் பட்டப் படிப்பை முடித்தவர்கள் சினிமாவில் மட்டுமின்றி தொலைக் காட்சி நிறுவனங்களிலும் ஒளிப்பதிவாளராகப் பணிபுரியலாம்.



ஒலிப்பதிவு :

"டிப்ளமா இன் சவுண்ட் ரெகார்டிங் அண்ட் சவுண்ட் இன்ஜினியரிங்" என்ற படிப்பும் மூன்று ஆண்டு காலத்துக்கானது.

ப்ளஸ்டூவில் இயற்பியல், வேதியியல் பாடங்களை எடுத்துத் தேர்ச்சி பெற்றிருக்க வேண்டும்.

இந்தப் படிப்பை முடித்தவர்களுக்கு சினிமா, தொலைக்காட்சி மற்றும் வானொலி நிறுவனங்களில் வேலை வாய்ப்பு கிடைக்க சந்தர்ப்பங்கள் அதிகம். சொந்தமாக ஒலிப்பதிவு நிலையங்களும் நடத்தலாம்.

நடிப்பு :

பதினெட்டிலிருந்து இருபத்தைந்து வயதுக்குட்பட்ட ஆண்களும், பதினைந்திலிருந்து இருபத்திரண்டு வயதுள்ள பெண்களும் 'சர்டிஃபிகேட் இன் ஃபிலிம் ஆக்டிங்' என்ற படிப்பில் சேரலாம். பத்தாவது படித்திருக்க வேண்டும். தோற்றம் மற்றும் ஆர்வத்தின் அடிப்படையிலும், இவற்றோடு சில நிமிடங்கள் நடிக்கச் சொல்லியும் கவனித்து தேர்வு செய்வார்கள்.

எடிட்டிங் :

படத்தொகுப்புக்கான தொழில்நுட்பங்களை அறிய மூன்று ஆண்டு கால படிப்பான 'டிப்ளமா இன் ஃபிலிம் எடிட்டிங்'கில் சேரலாம்.

இதில் சேர ப்ளஸ்டூ பாஸ் செய்திருக்க வேண்டும். அதிகபட்ச வயது 21. தாழ்த்தப்பட்ட மற்றும் பழங்குடியினர் பிரிவினர் 24 வயது வரை சேரலாம்.

மேலே குறிப்பிட்டுள்ள ஐந்து வகைப் படிப்புகளுக்கும் நேர்முகத் தேர்வு உண்டு. எழுத்துத் தேர்வு கிடையாது. குறிப்பிட்ட துறையைச் சேர்ந்த நிபுணர் குழு நேர்முகத் தேர்வை நடத்தும்.







விவரமான வேலை!

சென்னை பல்கலைக்கழகமும் அழகப்பா பல்கலைக்கழகமும் மெடிக்கல் டிரான்ஸ்க்ரிப்ஷன் துறைக்கான ஒரு வருட டிப்ளமோ படிப்பை அளிக்கின்றன. பல தனியார் நிறுவனங்களும் கூட இந்தப் பயிற்சியை அளிக்கின்றன.

தனியார் நிறுவனங்களென்றால் சுமார் நான்கைந்து மாதங்கள் பயிற்சி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டி இருக்கும். இந்தப் பயிற்சியின் போது உதவித்தொகை வழங்கப்படுகிறது. அதற்குப் பிறகு நாலாயிரத்திலிருந்து தொடங்கி இருபதாயிரம் ரூபாய் வரை ஊதியம் பெறலாம்.

பொதுவாக பட்டதாரிகளுக்கு மெடிக்கல் டிரான்ஸ்கிரிப்ஷன் பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது. என்றாலும் ஆர்வமும் ஆற்றலும் உள்ள ப்ளஸ்டூ படித்த மாணவர்களுக்கும் பயிற்சி கொடுத்து சேர்த்துக் கொள்கிறார்கள்.

ஆறேழு வருடங்களுக்கு முன்புதான் மெடிக்கல் டிரான்ஸ்க்ரிப்ஷன் இந்தியாவில் பரவலானது. தென்னிந்தியர்களால் ஆங்கிலத்தை நன்கு புரிந்து கொள்ள முடிகிறது என்பதால் பெங்களூர், சென்னை, ஹைதராபாத் போன்ற நகரங்களில் மெடிக்கல் டிரான்ஸ்க்ரிப்ஷன் பணி அதிக அளவில் நடைபெறுகிறது. சீனாவிலும் இப்போது ஆங்கிலப் பயிற்சி அளிக்கப்படுவது உண்மைதான். ஆனால் பல வருடங்களாகவே தொடக்கத்திலிருந்து ஆங்கிலம் கற்றுத் தரப்படுவதால் இந்தியாவுக்குத்தான் சாதகம் அதிகமாக இருக்கும்.

சென்னையில் மட்டுமே பத்துக்கும் மேற்பட்ட தனியார் நிறுவனங்கள் மெடிக்கல் ட்ரான்ஸ்க்ரிப்ஷன் செய்கின்றன.

பல மேலைநாடுகளில் நேரடியாக மருத்துவமனைக்குக் கட்டணம் செலுத்துவதில்லை. அவர்கள் மருத்துவக் காப்பீடு செய்திருப்பதால், இன்ஷ்யூரன்ஸ் நிறுவனங்களே மருத்துவமனைக்கான சிகிச்சைக் கட்டணங்களை நேரடியாகச் செலுத்தி விடுகின்றன.

இதற்காக இந்த இன்ஷ்யூரன்ஸ் நிறுவனங்கள் மருத்துவமனையிலிருந்து பலவித விவரங்களைக் கேட்கின்றன. இந்த விவரங்களை மருத்துவ அறிக்கையாக அளிக்க வேண்டியிருக்கும். இவற்றைத் தயார் செய்ய போதிய அவகாசம் மருத்துவமனைகளுக்கு இருப்பதில்லை.

இந்த இடத்தில்தான் மெடிக்கல் டிரான்ஸ்க்ரிப்ஷன் செய்பவர்களின் உதவி பெருமளவுக்குத் தேவைப்படுகிறது.

நோயாளி தொடர்பான மருத்துவ விவரங்களை டாக்டர்கள் ஒலி வடிவ யூனிட்டுகளாகப் பதிவு செய்து மெடிக்கல் டிரான்ஸ்க்ரிப்ஷன் செய்யும் நிறுவனங்களுக்கு அனுப்புகிறார்கள். அந்த நிறுவனத்தில் உள்ளவர்கள் இதைக் கேட்டுப் புரிந்து கொண்டு விவரமான மருத்துவ அறிக்கைகளைத் தயார் செய்ய வேண்டும். இப்படிச் செய்ய ஓரளவு மருத்துவ அறிவும், மொழித் திறனும் மேலைநாட்டின் ஆங்கில உச்சரிப்பைத் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ளும் ஆற்றலும் தேவைப்படுகின்றன.

அமெரிக்க டாக்டர்கள் பதிவுசெய்த பேச்சு சரியாகக் காதில் விழவில்லை என்றால், (டேப்ரெக்கார்டரில் இருப்பது போலவே) ரீவைண்ட், ஃபாஸ்ட் ஃபார்வேர்ட், பாஸ் போன்ற வசதிகளை காலினால் இயக்கப்படும் "ஃபுட் பெடல்" மூலம் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

அமெரிக்காவில் உள்ள கிளினிக்குகள், மருத்துவமனைகள் ஆகிய இரு பிரிவு டாக்டர்களுமே இந்த வசதியை பயன்படுத்திக் கொள்கிறார்கள். கிளினிக் என்றால் மருத்துவச் சொற்கள் ரொம்பவும் அதிகமாக இருந்து விடாது. தவிர, சில குறிப்பிட்ட டாக்டர்கள்தான் இருப்பார்கள் என்பதால், அவ்வளது உச்சரிப்பும் விரைவில் பழகிவிடும். ஆனால் மருத்துவமனை என்றால் டாக்டர்களும் மாறுபடுவார்கள்; சிகிச்சை தொடர்பான வார்த்தைகளும் (அறுவை



சிகிச்சை உட்பட பல சிகிச்சை முறைகளும்) இருப்பதால் மெடிக்கல் டிரான்ஸ்க்ரிப்ஷன் சற்றுக் கடினமாக இருக்கும்.

அமெரிக்காவில் இரவு எனும்போது, நமக்குப் பகல் என்பதால் அவர்களுக்கு மிகவும் வசதியாக இருக்கிறது. இரவில் அவர்கள் தகவல்களை அனுப்பிவிட்டால் காலையில் மருத்துவ அறிக்கை தயாராகக் காத்திருக்கும்.

(இன்னும்... இன்னும்... இன்னும்...
அடுத்த இதழில்..)

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN/CC(S)DN/170/06-08 · Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN/CC(S)DN/103/06-08 Registered as a Newspaper in Srilanka



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர்
மார்ச் 2007 இதழுடன் இலவச இணைப்பு



கேரட் ஜூஸ்

தேவை : துருவிய காரட் - கால் கிலோ, எலுமிச்சை - 1, சர்க்கரை - அவரவர் விருப்பம்.

செய்முறை : கேரட்டைத் துருவி மிக்ஸியில் அரைக்கவும். வடிகட்டி சாறெடுத்து, அத்துடன் எலுமிச்சைச் சாறு பிழிந்து சர்க்கரை போட்டு, ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்துப் பருகவும்.

சட்டுபுட்டு சமையல் -64

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர்
மார்ச் 2007 இதழுடன் இலவச இணைப்பு



கேரட் ஜூஸ்

தேவை : துருவிய காரட் - கால் கிலோ, எலுமிச்சை - 1, சர்க்கரை - அவரவர் விருப்பம்.

செய்முறை : கேரட்டைத் துருவி மிக்ஸியில் அரைக்கவும். வடிகட்டி சாறெடுத்து, அத்துடன் எலுமிச்சைச் சாறு பிழிந்து சர்க்கரை போட்டு, ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்துப் பருகவும்.

சட்டுபுட்டு சமையல் -64



காய்கறி அவல்

தேவை : அவல் - 1 கப், வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் - 1 (பொடியாக நறுக்கியது), காரட் - துருவியது ¼ கப், பீன்ஸ் - 10 சிறியதாய் நறுக்கியது, பச்சைப் பட்டாணி - ¼ கப் உரித்தது, எண்ணெய் - 1 தேக் கரண்டி.

செய்முறை : காய்களை இலேசாக வதக்கவும். அவலைக் கழுவி, வெந்நீர் விட்டு 2 நிமிடம் மூடிவைக்கவும். கடுகு, உளுந்தம் பருப்பு தாளித்து வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை சேர்த்துச் சிறிது வதக்கி அவல், வெந்த காய்கள், உப்புப் போட்டு அரை நிமிடம் வேகவிடவும். ருசியான காய்கறி அவல் தயார்!

- ஜானகி ராஜகோபாலன்.

2 Supplement to Mangayar Malar March 2007



காய்கறி அவல்

தேவை : அவல் - 1 கப், வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் - 1 (பொடியாக நறுக்கியது), காரட் - துருவியது ¼ கப், பீன்ஸ் - 10 சிறியதாய் நறுக்கியது, பச்சைப் பட்டாணி - ¼ கப் உரித்தது, எண்ணெய் - 1 தேக் கரண்டி.

செய்முறை : காய்களை இலேசாக வதக்கவும். அவலைக் கழுவி, வெந்நீர் விட்டு 2 நிமிடம் மூடிவைக்கவும். கடுகு, உளுந்தம் பருப்பு தாளித்து வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை சேர்த்துச் சிறிது வதக்கி அவல், வெந்த காய்கள், உப்புப் போட்டு அரை நிமிடம் வேகவிடவும். ருசியான காய்கறி அவல் தயார்!

- ஜானகி ராஜகோபாலன்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



சத்தான சாலட்

தேவை : பொடியாக நறுக்கிய வெள்ளரிக்காய் - 80 கிராம், முட்டைக்கோஸ் - 40 கிராம், ஆரஞ்சு - 15 கிராம், சுளைகள், ஊறவைத்த காராமணி - 15 கிராம், துருவிய முள்ளங்கி - 15 கிராம்.

அலங்கரிக்க : தயிர் கெட்டியானது - 10 மில்லி, ஆரஞ்சு (அ) எலுமிச்சைச் சாறு - 5 மில்லி, புதினாத் தழை - 5 கிராம், கொத்துமல்லித் தழை - 5 கிராம், மிளகுப் பொடி - ½ தேக்கரண்டி, உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

செய்முறை : காய்களை, பழங்களை ஒரு பாத்திரத்தில் போடவும். மற்ற பொருள்களைச் சேர்த்துக் குலுக் கிப் பரிமாறவும். சத்தான சாலட் நொடியில் தயார்.

- ஆர். வேதவள்ளி.



சட்டுபுட்டு சமையல்

Supplement to Mangayar Malar March 2007 3

சத்தான சாலட்

தேவை : பொடியாக நறுக்கிய வெள்ளரிக்காய் - 80 கிராம், முட்டைக்கோஸ் - 40 கிராம், ஆரஞ்சு - 15 கிராம், சுளைகள், ஊறவைத்த காராமணி - 15 கிராம், துருவிய முள்ளங்கி - 15 கிராம்.

அலங்கரிக்க : தயிர் கெட்டியானது - 10 மில்லி, ஆரஞ்சு (அ) எலுமிச்சைச் சாறு - 5 மில்லி, புதினாத் தழை - 5 கிராம், கொத்துமல்லித் தழை - 5 கிராம், மிளகுப் பொடி - ½ தேக்கரண்டி, உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

செய்முறை : காய்களை, பழங்களை ஒரு பாத்திரத்தில் போடவும். மற்ற பொருள்களைச் சேர்த்துக் குலுக் கிப் பரிமாறவும். சத்தான சாலட் நொடியில் தயார்.

- ஆர். வேதவள்ளி.

சட்டுபுட்டு சமையல்







ராகி பக்கோடா

தேவை : ராகி ரவை - 100 கிராம், சோயா மாவு - 4 ஸ்பூன், கடலை மாவு - 50 கிராம், வெங்காயம் - 2, குடைமிளகாய், காரட் - 2, இஞ்சி - தேவைக்கு, எண்ணெய் - பொரிப் பதற்கு ஏற்ப, நெய் - 2 ஸ்பூன்.

செய்முறை : ராகி ரவையை 10 நிமிடம் ஊறவைக்கவும். அத்துடன் சோயா மாவு, கடலை மாவு, உப்பு சேர்க்கவும். நெய்யைக் காய்ச்சி அதில் ஊற்றி, நன்றாகக் கலக்கவும். வெங்காயம், குடைமிளகாய், காரட், இஞ்சி இவற்றைப் பொடியாக அரிந்து கலவையில் சேர்த்து உதிரி உதிரியாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். பொன்னிற பக்கோடாவாக பொரித்தெடுக்கவும்.

- உமா நடராஜ்.

4 Supplement to Mangayar Malar March 2007



ராகி பக்கோடா

தேவை : ராகி ரவை - 100 கிராம், சோயா மாவு - 4 ஸ்பூன், கடலை மாவு - 50 கிராம், வெங்காயம் - 2, குடைமிளகாய், காரட் - 2, இஞ்சி - தேவைக்கு, எண்ணெய் - பொரிப் பதற்கு ஏற்ப, நெய் - 2 ஸ்பூன்.

செய்முறை : ராகி ரவையை 10 நிமிடம் ஊறவைக்கவும். அத்துடன் சோயா மாவு, கடலை மாவு, உப்பு சேர்க்கவும். நெய்யைக் காய்ச்சி அதில் ஊற்றி, நன்றாகக் கலக்கவும். வெங்காயம், குடைமிளகாய், காரட், இஞ்சி இவற்றைப் பொடியாக அரிந்து கலவையில் சேர்த்து உதிரி உதிரியாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். பொன்னிற பக்கோடாவாக பொரித்தெடுக்கவும்.

- உமா நடராஜ்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



நவரத்தின சேவை

தேவை : ரெடிமேட் சேவை - 200 கிராம், பொடியாக நறுக்கிய ஆப்பிள், அன்னாசி - ½ கப், திராட்சை - ½ கப், மாதுளை முத்துக்கள்- ½ கப், முந்திரி, வெள்ளரி விதை - ½ கப், நெய் - சிறிது.

செய்முறை : சேவையை வெந்நீர் விட்டு தயார் செய்து கொள்ளவும். ஆப்பிள், அன்னாசி, திராட்சை இவற்றை நெய்யில் வறுத்து, அதில் சேர்க்கவும். முந்திரி, வெள்ளரி விதை, மாதுளை முத்துக்களைப் போடவும். தேவையான உப்பு சேர்த்து, நெய் சேர்த்து கலந்து விடவும். மிக அருமை யான, சத்துள்ள சேவை தயார். - உமா நடராஜ்.



சட்டுபுட்டு சமையல்

Supplement to Mangayar Malar March 2007 5



நவரத்தின சேவை

தேவை : ரெடிமேட் சேவை - 200 கிராம், பொடியாக நறுக்கிய ஆப்பிள், அன்னாசி - ½ கப், திராட்சை - ½ கப், மாதுளை முத்துக்கள்- ½ கப், முந்திரி, வெள்ளரி விதை - ½ கப், நெய் - சிறிது.

செய்முறை : சேவையை வெந்நீர் விட்டு தயார் செய்து கொள்ளவும். ஆப்பிள், அன்னாசி, திராட்சை இவற்றை நெய்யில் வறுத்து, அதில் சேர்க்கவும். முந்திரி, வெள்ளரி விதை, மாதுளை முத்துக்களைப் போடவும். தேவையான உப்பு சேர்த்து, நெய் சேர்த்து கலந்து விடவும். மிக அருமை யான, சத்துள்ள சேவை தயார். - உமா நடராஜ்.



சட்டுபுட்டு சமையல்



திடீர் பாயசம்

தேவை : கடலை மாவு - 2 கரண்டி, சர்க்கரை - ½ ஆழாக்கு, பால் - 1 ஆழாக்கு, நெய் - 2 மேசைக்கரண்டி, ஏலம், முந்திரி - சிறிது.

செய்முறை : கடலை மாவை வறுத்து, நீர் விட்டுக் கொதிக்க விடவும். பாலைச் சற்றே குறுகக் காய்ச்சி வைக்கவும். கடலை மாவு கொதித்தபின் சர்க்கரை சேர்த்துக் கிளறவும். பாயசம் குறுகி, வரும் போது ஏலம், முந்திரி சேர்க்கவும். அடுப்பிலிருந்து இறக்கியபின் குறுக்கிய பாலைச் சேர்க்கவும். மைசூர்பாகு வாசனையுடன் சுவை அள்ளும்.

- ஆர். ஜானகி ராஜகோபாலன்.

6 Supplement to Mangayar Malar March 2007



திடீர் பாயசம்

தேவை : கடலை மாவு - 2 கரண்டி, சர்க்கரை - ½ ஆழாக்கு, பால் - 1 ஆழாக்கு, நெய் - 2 மேசைக்கரண்டி, ஏலம், முந்திரி - சிறிது.

செய்முறை : கடலை மாவை வறுத்து, நீர் விட்டுக் கொதிக்க விடவும். பாலைச் சற்றே குறுகக் காய்ச்சி வைக்கவும். கடலை மாவு கொதித்தபின் சர்க்கரை சேர்த்துக் கிளறவும். பாயசம் குறுகி, வரும் போது ஏலம், முந்திரி சேர்க்கவும். அடுப்பிலிருந்து இறக்கியபின் குறுக்கிய பாலைச் சேர்க்கவும். மைசூர்பாகு வாசனையுடன் சுவை அள்ளும்.

- ஆர். ஜானகி ராஜகோபாலன்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

இஞ்சி டோஸ்ட்



தேவை : பிரெட் ஸ்லைஸ்கள் - 12, இஞ்சி விழுது - 1 தேக்கரண்டி, மிளகாய்ப் பொடி - ½ தேக்கரண்டி, பொடியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லித் தழை - 1 மேஜைக்கரண்டி, உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை : ஒரு பாத்திரத்தில் வெண்ணெய், உப்பு, மிளகாய்ப் பொடி, இஞ்சி விழுது, கொத்துமல்லி கலந்து வைக்கவும். பிரெட் ஸ்லைஸ் மேல் வெண்ணெயைக் கத்தியால் பரவலாய்த் தடவவும். சூடான வாணலியிலோ, மைக்ரோவேவ் அவனிலோ மூடி 2 (அ) 3 நிமிடம் சூடாக்கிப் பரிமாறவும். இது சூப்புடன், காண்டினெண்டல் உணவுடன் பரிமாறலாம். (தேவைப்பட்டால், பூண்டு, விழுது, இஞ்சி பூண்டு விழுதும் செய்யலாம்).

- ஆர். வேதவள்ளி.

சட்டுபுட்டு சமையல்

Supplement to Mangayar Malar March 2007 7

இஞ்சி டோஸ்ட்



தேவை : பிரெட் ஸ்லைஸ்கள் - 12, இஞ்சி விழுது - 1 தேக்கரண்டி, மிளகாய்ப் பொடி - ½ தேக்கரண்டி, பொடியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லித் தழை - 1 மேஜைக்கரண்டி, உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை : ஒரு பாத்திரத்தில் வெண்ணெய், உப்பு, மிளகாய்ப் பொடி, இஞ்சி விழுது, கொத்துமல்லி கலந்து வைக்கவும். பிரெட் ஸ்லைஸ் மேல் வெண்ணெயைக் கத்தியால் பரவலாய்த் தடவவும். சூடான வாணலியிலோ, மைக்ரோவேவ் அவனிலோ மூடி 2 (அ) 3 நிமிடம் சூடாக்கிப் பரிமாறவும். இது சூப்புடன், காண்டினெண்டல் உணவுடன் பரிமாறலாம். (தேவைப்பட்டால், பூண்டு, விழுது, இஞ்சி பூண்டு விழுதும் செய்யலாம்).

- ஆர். வேதவள்ளி.

சட்டுபுட்டு சமையல்



இனிப்பு சாக்லெட்

தேவை : பால் பவுடர் - 1 கிண்ணம், சர்க்கரை பொடித்தது - ¾ கிண்ணம், ஐஸிங் சர்க்கரை - ¼ கிண்ணம், முந்திரி - 10 பொடித்தது, பாதாம் - 5, உலர்திராட்சை - 2 மேஜைக்கரண்டி, மில்க் மெய்டு - 1/4 கிண்ணம், வெண்ணெய் - 5 கிராம் (பிஸ்தா, வால்நட் மற்ற உலர்ப்பழங்கள் சேர்க்கலாம்)

பால் பவுடருடன் பொடித்த சர்க்கரை கலந்து மற்ற பருப்பு பழங்களையும் வெண் ணெய், ஐசிங் சர்க்கரையும் மாறி மாறி போட்டுக் கலக்கவும். வேண்டிய வடிவத்திலும் செய்யலாம். மேலே உலர் பழம் (அ) பருப்பு அலங்கரிக்கலாம். நொடியில் அருமையான சாக்லெட் தயார்.

- ஜானகி ராஜகோபாலன்.

8 Supplement to Mangayar Malar March 2007



இனிப்பு சாக்லெட்

தேவை : பால் பவுடர் - 1 கிண்ணம், சர்க்கரை பொடித்தது - ¾ கிண்ணம், ஐஸிங் சர்க்கரை - ¼ கிண்ணம், முந்திரி - 10 பொடித்தது, பாதாம் - 5, உலர்திராட்சை - 2 மேஜைக்கரண்டி, மில்க் மெய்டு - 1/4 கிண்ணம், வெண்ணெய் - 5 கிராம் (பிஸ்தா, வால்நட் மற்ற உலர்ப்பழங்கள் சேர்க்கலாம்)

பால் பவுடருடன் பொடித்த சர்க்கரை கலந்து மற்ற பருப்பு பழங்களையும் வெண் ணெய், ஐசிங் சர்க்கரையும் மாறி மாறி போட்டுக் கலக்கவும். வேண்டிய வடிவத்திலும் செய்யலாம். மேலே உலர் பழம் (அ) பருப்பு அலங்கரிக்கலாம். நொடியில் அருமையான சாக்லெட் தயார்.

- ஜானகி ராஜகோபாலன்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



கோதுமை மாவு இனிப்பு தோசை

கோதுமை மாவில் உப்பு, தண்ணீர் விட்டு மெல்லிய தோசையாக ஊற்றி இரண்டு பக்கமும் வேகவிட்டு வெந்தவுடன் தோசையின் பாதிப் பக்கத்தில் தேங்காய்ப் பூ துவி, அதன் மீது விரும்பிய அளவு சீனி தூவவும். அடுத்த பாதி தோசையை மடக்கி சிறிது நெய் விட்டு எடுத்துப் பரிமாறலாம். குழந்தைகளுக்குப் பிடிக்கும்!

- ரங்கமணி.

Supplement to Mangayar Malar March 2007 9



கோதுமை மாவு இனிப்பு தோசை

கோதுமை மாவில் உப்பு, தண்ணீர் விட்டு மெல்லிய தோசையாக ஊற்றி இரண்டு பக்கமும் வேகவிட்டு வெந்தவுடன் தோசையின் பாதிப் பக்கத்தில் தேங்காய்ப் பூ துவி, அதன் மீது விரும்பிய அளவு சீனி தூவவும். அடுத்த பாதி தோசையை மடக்கி சிறிது நெய் விட்டு எடுத்துப் பரிமாறலாம். குழந்தைகளுக்குப் பிடிக்கும்!

- ரங்கமணி.



உப்புக் கொழுக்கட்டை

தேவை :

கேழ்வரகு மாவு - 100 கிராம், இஞ்சித் துண்டு - சிறிது, பச்சை மிளகாய் - நாலு, கறிவேப்பிலை - சிறிது, உப்பு - ருசிக்கு, புளித்த தயிர் - 1 கப்.

செய்முறை : ராகி மாவில், இஞ்சித் துண்டு, பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, உப்பு சேர்த்துக் கிளறவும்.

தயிர் சிறிது கலந்து கொழுக்கட்டையாகப் பிடித்து ஆவியில் வேகவிடவும்.

சட்னியோடு பறந்து போயிடும்.

- வேதவள்ளி.



10 Supplement to Mangayar Malar March 2007

உப்புக் கொழுக்கட்டை

தேவை :

கேழ்வரகு மாவு - 100 கிராம், இஞ்சித் துண்டு - சிறிது, பச்சை மிளகாய் - நாலு, கறிவேப்பிலை - சிறிது, உப்பு - ருசிக்கு, புளித்த தயிர் - 1 கப்.

செய்முறை : ராகி மாவில், இஞ்சித் துண்டு, பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, உப்பு சேர்த்துக் கிளறவும்.

தயிர் சிறிது கலந்து கொழுக்கட்டையாகப் பிடித்து ஆவியில் வேகவிடவும்.

சட்னியோடு பறந்து போயிடும்.

- வேதவள்ளி.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



இட்லி கோஃப்தா!

இட்லியைத் துண்டாக்கி பொன்னிறமாய் வறுத்து தக்காளி கிரேவியில் போட்டால் இட்லி கோப்தா ரெடி.

தக்காளியை வெந்நீரில் போட்டு தோல் உரிக்கவும். ஒரு வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, கொத்து மல்லி அரைத்த விழுதுடன் தக்காளியை மசித்து சிறிது உப்பு போட்டுக் கொதிக்க விட்டால் கிரேவி ரெடி.

சப்பாத்தி, பூரி, நாண் வகைகளுக்கு இது சைட்டிஷ்!

- ஜானகி ராஜகோபாலன்.



சட்டுபுட்டு சமையல்

Supplement to Mangayar Malar March 2007 11



இட்லி கோஃப்தா!

இட்லியைத் துண்டாக்கி பொன்னிறமாய் வறுத்து தக்காளி கிரேவியில் போட்டால் இட்லி கோப்தா ரெடி.

தக்காளியை வெந்நீரில் போட்டு தோல் உரிக்கவும். ஒரு வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, கொத்து மல்லி அரைத்த விழுதுடன் தக்காளியை மசித்து சிறிது உப்பு போட்டுக் கொதிக்க விட்டால் கிரேவி ரெடி.

சப்பாத்தி, பூரி, நாண் வகைகளுக்கு இது சைட்டிஷ்!

- ஜானகி ராஜகோபாலன்.



சட்டுபுட்டு சமையல்



கெட்டித் தயிர் டிப்

தேவை : தயிர் - 600 கிராம், ஃப்ரெஷ் க்ரீம் - ¾ கிண்ணம், வெங்காயம் - பொடியாக நறுக்கியது 2 தேக்கரண்டி, பாலக் கீரைப் பொடியாக நறுக்கியது - 1 கரண்டி, தக்காளி சாஸ் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

செய்முறை : தயிரை மெல்லிய மஸ்லின் துணியில் கட்டி தொங்க விட்டாலோ மெதுவாய்ப் பிழிந்தாலோ நீர் வடிந்து விடும். அதில் மீதியுள்ள பொருள்களைக் கலந்து விட்டால் ருசியான டிப் தயார். ப்ரைடு ரைஸ், ஸ்நாக்குகளுடன் பரிமாறினால் ஆஹா, அதன் சுவையே சூப்பர்மா!

- வேதவள்ளி.

12 Supplement to Mangayar Malar March 2007



கெட்டித் தயிர் டிப்

தேவை : தயிர் - 600 கிராம், ஃப்ரெஷ் க்ரீம் - ¾ கிண்ணம், வெங்காயம் - பொடியாக நறுக்கியது 2 தேக்கரண்டி, பாலக் கீரைப் பொடியாக நறுக்கியது - 1 கரண்டி, தக்காளி சாஸ் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

செய்முறை : தயிரை மெல்லிய மஸ்லின் துணியில் கட்டி தொங்க விட்டாலோ மெதுவாய்ப் பிழிந்தாலோ நீர் வடிந்து விடும். அதில் மீதியுள்ள பொருள்களைக் கலந்து விட்டால் ருசியான டிப் தயார். ப்ரைடு ரைஸ், ஸ்நாக்குகளுடன் பரிமாறினால் ஆஹா, அதன் சுவையே சூப்பர்மா!

- வேதவள்ளி.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பேல் பூரி



தேவை : அரிசிப் பொரி - கால் கிலோ, ஓமப்பொடி - கொஞ்சம், வறுத்த வேர்க்கடலை, பொட்டுக் கடலை - 50 கிராம், கேரட் துருவல் - சிறிய கப், வெங்காயம் தக்காளி, மசாலாப் பொடி, கொத்துமல்லித் தழை - கொஞ்சம்.

செய்முறை : புளிக்கரைசல், வெல்லம் சேர்த்து கொதிக்க விட்டு அத்துடன் சிறிது உப்பு, மசாலாப் பொடி சேர்த்து இறக்கவும். பின் ஒரு பாத்திரத்தில் பொரி, கடலை, ஓமப்பொடி, கேரட் துருவல், வெங்காயம், கொத்து மல்லி எல்லாவற்றையும் போட்டுக் கலக்கவும். கடைசியில் புளி வெல்லக் கரைசலை சேர்த் துக் கலந்து பரிமாறவும்.

- என். விஜயலக்ஷ்மி.



சட்டுபுட்டு சமையல்

Supplement to Mangayar Malar March 2007 13

பேல் பூரி

தேவை : அரிசிப் பொரி - கால் கிலோ, ஓமப்பொடி - கொஞ்சம், வறுத்த வேர்க்கடலை, பொட்டுக் கடலை - 50 கிராம், கேரட் துருவல் - சிறிய கப், வெங்காயம் தக்காளி, மசாலாப் பொடி, கொத்துமல்லித் தழை - கொஞ்சம்.

செய்முறை : புளிக்கரைசல், வெல்லம் சேர்த்து கொதிக்க விட்டு அத்துடன் சிறிது உப்பு, மசாலாப் பொடி சேர்த்து இறக்கவும். பின் ஒரு பாத்திரத்தில் பொரி, கடலை, ஓமப்பொடி, கேரட் துருவல், வெங்காயம், கொத்து மல்லி எல்லாவற்றையும் போட்டுக் கலக்கவும். கடைசியில் புளி வெல்லக் கரைசலை சேர்த் துக் கலந்து பரிமாறவும்.

- என். விஜயலக்ஷ்மி.

சட்டுபுட்டு சமையல்







காய்கறி குழிப்பணியாரம்

தேவை : தோசை மாவு - 1 கிண்ணம், காரட், வெங்காயம், குடைமிளகாய், இஞ்சி - சிறியதாக அரியப்பட்டு - தாளிக்க, சீரகம், உ. பருப்பு - தாளிக்க, எண்ணெய் - 1 சிறு கிண்ணம்.

செய்முறை : காய்கறிகளைத் துருவி, சிறிது எண்ணெய் விட்டு வதக்கி, தோசை மாவில் கலக்கவும். சீரகம், உளுத்தம் பருப்பு தாளித்து மாவில் கலக்கவும். குழிபணியாரக் கல்லில் ஊற்றி பொன்னிறமாகச் சுட்டு எடுக்கவும். சட்னியுடன் சூடாகப் பரிமாறவும்.

- உமா நடராஜ்

14 Supplement to Mangayar Malar March 2007



காய்கறி குழிப்பணியாரம்

தேவை : தோசை மாவு - 1 கிண்ணம், காரட், வெங்காயம், குடைமிளகாய், இஞ்சி - சிறியதாக அரியப்பட்டு - தாளிக்க, சீரகம், உ. பருப்பு - தாளிக்க, எண்ணெய் - 1 சிறு கிண்ணம்.

செய்முறை : காய்கறிகளைத் துருவி, சிறிது எண்ணெய் விட்டு வதக்கி, தோசை மாவில் கலக்கவும். சீரகம், உளுத்தம் பருப்பு தாளித்து மாவில் கலக்கவும். குழிபணியாரக் கல்லில் ஊற்றி பொன்னிறமாகச் சுட்டு எடுக்கவும். சட்னியுடன் சூடாகப் பரிமாறவும்.

- உமா நடராஜ்

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

ஜவ்வரிசி லட்டு



தேவை : ஜவ்வரிசி - 1 கப், பொட்டுக்கடலை - ½ கப், வேர்க்கடலை - ¼ கப், (வறுத்த கடலை (அ) வீட்டிலேயே வறுத்துக் கொள்ள வும்), வெல்லம் - ¼ கப், நெய் - தேவையான அளவு, முந்திரி, திராட்சை - சிறிதளவு, ஏலக்காய் - கொஞ்சம்.

செய்முறை : வாணலியில் ஜவ்வரிசியைச் சிவக்க வறுத்து பின் பொட்டுக்கடலை, வேர்க்கடலை போட்டு வறுத்து எடுத்து, பின் ஆறவைத்து மிக்ஸியில் பொடியாக்கவும். வெல்லத்தையும் பொடித்து எடுத்து ஏலக்காய், முந்திரி, திராட்சை சேர்த்து நன்றாகக் கலக்க வும். நெய்யைக் காய்ச்சி உருண்டை பிடிக்கவும். ஜவ்வரிசி லட்டு ரெடி.

- ஆர். ஜானகி ராஜகோபாலன்.

சட்டுபுட்டு சமையல்

Supplement to Mangayar Malar March 2007 15

ஜவ்வரிசி லட்டு



தேவை : ஜவ்வரிசி - 1 கப், பொட்டுக்கடலை - ½ கப், வேர்க்கடலை - ¼ கப், (வறுத்த கடலை (அ) வீட்டிலேயே வறுத்துக் கொள்ள வும்), வெல்லம் - ¼ கப், நெய் - தேவையான அளவு, முந்திரி, திராட்சை - சிறிதளவு, ஏலக்காய் - கொஞ்சம்.

செய்முறை : வாணலியில் ஜவ்வரிசியைச் சிவக்க வறுத்து பின் பொட்டுக்கடலை, வேர்க்கடலை போட்டு வறுத்து எடுத்து, பின் ஆறவைத்து மிக்ஸியில் பொடியாக்கவும். வெல்லத்தையும் பொடித்து எடுத்து ஏலக்காய், முந்திரி, திராட்சை சேர்த்து நன்றாகக் கலக்க வும். நெய்யைக் காய்ச்சி உருண்டை பிடிக்கவும். ஜவ்வரிசி லட்டு ரெடி.

- ஆர். ஜானகி ராஜகோபாலன்.

சட்டுபுட்டு சமையல்



வெஜிடபிள் போண்டா

தேவை : பீன்ஸ், கேரட், அவரைக்காய், கோஸ், பட்டாணி எல்லாவற்றிலிருந்தும் கொஞ்சம் (அ) காலையில் செய்த காய் மீந்து விட்டால், கடலை மாவு - 1 கப், அரிசி மாவு - ½ கப், மிளகு - 1 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை : மேற்சொன்ன காய்கறிகளை வதக்கி கடலை மாவு, அரிசி மாவு, உப்பு, காய்கறி, மிளகு எல்லாவற்றையும் சேர்த்து கெட்டியாகப் பிசையவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி, பிசைந்த மாவை சிறு சிறு உருண்டைகளாகப் போடவும். பொன்னிறமானவுடன் எடுக்கவும். போண்டா தயார்!

- என். விஜயலக்ஷ்மி.

16 Supplement to Mangayar Malar March 2007



வெஜிடபிள் போண்டா

தேவை : பீன்ஸ், கேரட், அவரைக்காய், கோஸ், பட்டாணி எல்லாவற்றிலிருந்தும் கொஞ்சம் (அ) காலையில் செய்த காய் மீந்து விட்டால், கடலை மாவு - 1 கப், அரிசி மாவு - ½ கப், மிளகு - 1 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை : மேற்சொன்ன காய்கறிகளை வதக்கி கடலை மாவு, அரிசி மாவு, உப்பு, காய்கறி, மிளகு எல்லாவற்றையும் சேர்த்து கெட்டியாகப் பிசையவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி, பிசைந்த மாவை சிறு சிறு உருண்டைகளாகப் போடவும். பொன்னிறமானவுடன் எடுக்கவும். போண்டா தயார்!

- என். விஜயலக்ஷ்மி.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

திடீர் மிக்ஸர்



தேவை : அவல் - 250 கிராம், பொட்டுக்கடலை - 50 கிராம், வேர்க் கடலை - 50 கிராம், வெங்காயம் - 1, கசகசா - சிறிது, பூண்டு - 2 பல், பச்சை மிளகாய் - 2, மஞ்சள் தூள், மசாலாத் தூள், உப்பு, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, கொப்பரை, முந்திரி, திராட்சை.

செய்முறை : வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கி வறுக்கவும். அத்துடன் பூண்டு, மிளகாய், கறிவேப்பிலை போட்டு நன்றாக வதக்கியவுடன் அவலைச் சேர்க்கவும். பொட்டுக்கடலை, வேர்க்கடலை, கசகசா போட்டு மொறுமொறு என்று வரும் வரையில் மிதமான தீயில் வறுத்து, உப்பு, மஞ்சள், மசாலாத் தூள் சேர்கவும். கொப்பரை, முந்திரி, திராட்சையை சேர்க்கவும். திடீர் மிக்ஸர் ரெடி!

- என். விஜயலக்ஷ்மி.



சட்டுபுட்டு சமையல்

Supplement to Mangayar Malar March 2007 17

திடீர் மிக்ஸர்



தேவை : அவல் - 250 கிராம், பொட்டுக்கடலை - 50 கிராம், வேர்க் கடலை - 50 கிராம், வெங்காயம் - 1, கசகசா - சிறிது, பூண்டு - 2 பல், பச்சை மிளகாய் - 2, மஞ்சள் தூள், மசாலாத் தூள், உப்பு, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, கொப்பரை, முந்திரி, திராட்சை.

செய்முறை : வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கி வறுக்கவும். அத்துடன் பூண்டு, மிளகாய், கறிவேப்பிலை போட்டு நன்றாக வதக்கியவுடன் அவலைச் சேர்க்கவும். பொட்டுக்கடலை, வேர்க்கடலை, கசகசா போட்டு மொறுமொறு என்று வரும் வரையில் மிதமான தீயில் வறுத்து, உப்பு, மஞ்சள், மசாலாத் தூள் சேர்கவும். கொப்பரை, முந்திரி, திராட்சையை சேர்க்கவும். திடீர் மிக்ஸர் ரெடி!

- என். விஜயலக்ஷ்மி.



சட்டுபுட்டு சமையல்



ரவை தோசை

தேவை : மைதா - 1 கப், ரவை - 1 கப், அரிசி மாவு - 1 கப், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி கறிவேப்பிலை - கொஞ்சம், உப்பு - 1 ஸ்பூன், சீரகம் - 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை : மைதா, ரவை, அரிசி மாவு மூன்றையும் தோசை பதத்தில் கரைக்கவும். பொடியாக நறுக்கிய இஞ்சி, கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை, உப்பு, சீரகம் சேர்த்து கலந்து தோசை வார்க்கவும். நன்றாக மொறுமொறு என வரும். கேரட் வேண்டுமானால் துருவிச் சேர்க்கலாம். கலர்ஃபுல் ஆக இருக்கும். குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

- என். விஜயலக்ஷ்மி.

18 Supplement to Mangayar Malar March 2007



ரவை தோசை

தேவை : மைதா - 1 கப், ரவை - 1 கப், அரிசி மாவு - 1 கப், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி கறிவேப்பிலை - கொஞ்சம், உப்பு - 1 ஸ்பூன், சீரகம் - 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை : மைதா, ரவை, அரிசி மாவு மூன்றையும் தோசை பதத்தில் கரைக்கவும். பொடியாக நறுக்கிய இஞ்சி, கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை, உப்பு, சீரகம் சேர்த்து கலந்து தோசை வார்க்கவும். நன்றாக மொறுமொறு என வரும். கேரட் வேண்டுமானால் துருவிச் சேர்க்கலாம். கலர்ஃபுல் ஆக இருக்கும். குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

- என். விஜயலக்ஷ்மி.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



அவல் வடை

தேவை : அவல் - 1 கப், பொட்டுக்கடலை - ¼ கப், இஞ்சி, கொத்துமல்லி, புதினா, பச்சை மிளகாய் - கொஞ்சம், வெங்காயம் - 1 உப்பு - ருசிக்கு, எண்ணெய் - பொரிக்க.

செய்முறை : அவலையும், பொட்டுக் கடலையும் நன்றாக மிக்ஸியில் பொடி செய்து இஞ்சி, கொத்துமல்லி, புதினா சேர்க்கவும். வெங்காயம், பச்சை மிளகாயைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு அத்துடன் உப்பு, நீர் விட்டுப் பிசைந்து வடைகளாகத் தட்டி எண்ணெயில் போடவும். பொன்னிறம் வந்ததும் எடுக்கவும்.

- என். விஜயலக்ஷ்மி.



சட்டுபுட்டு சமையல்

Supplement to Mangayar Malar March 2007 19



அவல் வடை

தேவை : அவல் - 1 கப், பொட்டுக்கடலை - ¼ கப், இஞ்சி, கொத்துமல்லி, புதினா, பச்சை மிளகாய் - கொஞ்சம், வெங்காயம் - 1 உப்பு - ருசிக்கு, எண்ணெய் - பொரிக்க.

செய்முறை : அவலையும், பொட்டுக் கடலையும் நன்றாக மிக்ஸியில் பொடி செய்து இஞ்சி, கொத்துமல்லி, புதினா சேர்க்கவும். வெங்காயம், பச்சை மிளகாயைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு அத்துடன் உப்பு, நீர் விட்டுப் பிசைந்து வடைகளாகத் தட்டி எண்ணெயில் போடவும். பொன்னிறம் வந்ததும் எடுக்கவும்.

- என். விஜயலக்ஷ்மி.



சட்டுபுட்டு சமையல்



உருளைக்கிழங்கு முறுக்கு

தேவை : உருளைக்கிழங்கு - 2, பொட்டுக்கடலை - ½ கிண்ணம், அரிசி மாவு - ½ கிண்ணம், வெங்காயம் - 1, பொரிக்க - எண்ணெய், வெண்ணெய் - 2 ஸ்பூன், சீரகம் - 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை : உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து மசிக்கவும். பொட்டுக் கடலையைச் சேர்க்கவும். வெங்காயத்தை விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். அதனுடன் வெண்ணெய், உப்பு, சீரகம் சேர்த்துப் பிசையவும். எண்ணெயைக் காயவைத்து முறுக்குப் பிழிந்து, பொன்னிறமாகப் பொரித்து எடுக்கவும். 'சட்' என்று செய்யலாம். கரகரவென்று இருக்கும்.

- உமா நடராஜ்.

20 Supplement to Mangayar Malar March 2007



உருளைக்கிழங்கு முறுக்கு

தேவை : உருளைக்கிழங்கு - 2, பொட்டுக்கடலை - ½ கிண்ணம், அரிசி மாவு - ½ கிண்ணம், வெங்காயம் - 1, பொரிக்க - எண்ணெய், வெண்ணெய் - 2 ஸ்பூன், சீரகம் - 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை : உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து மசிக்கவும். பொட்டுக் கடலையைச் சேர்க்கவும். வெங்காயத்தை விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். அதனுடன் வெண்ணெய், உப்பு, சீரகம் சேர்த்துப் பிசையவும். எண்ணெயைக் காயவைத்து முறுக்குப் பிழிந்து, பொன்னிறமாகப் பொரித்து எடுக்கவும். 'சட்' என்று செய்யலாம். கரகரவென்று இருக்கும்.

- உமா நடராஜ்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



மசாலா மோர்

தேவை :

மோர், இஞ்சி, கொத்துமல்லி, பச்சை மிளகாய், உப்பு, பெருங்காயம்.

செய்முறை :

இஞ்சி, கொத்துமல்லி, பச்சை மிளகாயை மிக்ஸியில் அரைத்து 1 லிட்டர் மோரில் உப்பு சேர்த்து பிரிட்ஜில் வைத்து விட்டால் சத்தான நீர் ஆகாரம் தயார்!

- என். விஜயலக்ஷ்மி.



சட்டுபுட்டு சமையல்



Supplement to Mangayar Malar March 2007 21

மசாலா மோர்

தேவை :

மோர், இஞ்சி, கொத்துமல்லி, பச்சை மிளகாய், உப்பு, பெருங்காயம்.

செய்முறை :

இஞ்சி, கொத்துமல்லி, பச்சை மிளகாயை மிக்ஸியில் அரைத்து 1 லிட்டர் மோரில் உப்பு சேர்த்து பிரிட்ஜில் வைத்து விட்டால் சத்தான நீர் ஆகாரம் தயார்!

- என். விஜயலக்ஷ்மி.



சட்டுபுட்டு சமையல்



கொத்துமல்லி சாதம்

தேவை :

சாதம் - 2 கப், கொத்துமல்லி - 1 கப், வெங்காயம் - ½ கப், பச்சை மிளகாய் - 1, கடுகு - சிறிது, பெருங்காயம் - கொஞ்சம்.

செய்முறை :

சாதம் மீந்து விட்டதா? கொத்துமல்லி சாதம் தாளிக்கலாம். கொத்துமல்லித் தழையை நறுக்கவும். எண்ணெய் சிறிது விட்டு கடுகு போட்டு, பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி போட்டு வதக்கவும். இறுதியாக, சாதம் போட்டுக் கலந்தால் ருசி அள்ளும்!

- பி.ஆர். பட்டம்மாள்

22 Supplement to Mangayar Malar March 2007



கொத்துமல்லி சாதம்

தேவை :

சாதம் - 2 கப், கொத்துமல்லி - 1 கப், வெங்காயம் - ½ கப், பச்சை மிளகாய் - 1, கடுகு - சிறிது, பெருங்காயம் - கொஞ்சம்.

செய்முறை :

சாதம் மீந்து விட்டதா? கொத்துமல்லி சாதம் தாளிக்கலாம். கொத்துமல்லித் தழையை நறுக்கவும். எண்ணெய் சிறிது விட்டு கடுகு போட்டு, பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி போட்டு வதக்கவும். இறுதியாக, சாதம் போட்டுக் கலந்தால் ருசி அள்ளும்!

- பி.ஆர். பட்டம்மாள்

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

ஜவ்வரிசி உப்புமா



தேவை : ஜவ்வரிசி - 1 கப், வேர்க் கடலைப் பொடி, பொட்டுக் கடலை மாவு - பச்சை மிளகாய் - 1, கறிவேப்பிலை - சிறிது, கொத்துமல்லி - சிறிது, மஞ்சள் தூள், உப்பு, பெருங்காயம் சிறிது.

செய்முறை : ஜவ்வரிசியை ஐந்து நிமிடம் ஊறவைக்கவும். தண்ணீர் வடிய விடவும். பச்சை மிளகாயை வதக்கி, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, வேர்க் கடலைப் பொடி, பொட்டுக் கடலைப் பொடி போட்டு, ஜவ்வரிசி யைச் சேர்க்கவும். உப்பு சேர்க்கவும். பெருங்காயம் சிறிது போட்டு வெந்ததும் இறக்கி விடவும்.

- பி.ஆர். பட்டம்மாள்



Supplement to Mangayar Malar March 2007 23

ஜவ்வரிசி உப்புமா

தேவை : ஜவ்வரிசி - 1 கப், வேர்க் கடலைப் பொடி, பொட்டுக் கடலை மாவு - பச்சை மிளகாய் - 1, கறிவேப்பிலை - சிறிது, கொத்துமல்லி - சிறிது, மஞ்சள் தூள், உப்பு, பெருங்காயம் சிறிது.

செய்முறை : ஜவ்வரிசியை ஐந்து நிமிடம் ஊறவைக்கவும். தண்ணீர் வடிய விடவும். பச்சை மிளகாயை வதக்கி, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, வேர்க் கடலைப் பொடி, பொட்டுக் கடலைப் பொடி போட்டு, ஜவ்வரிசி யைச் சேர்க்கவும். உப்பு சேர்க்கவும். பெருங்காயம் சிறிது போட்டு வெந்ததும் இறக்கி விடவும்.

- பி.ஆர். பட்டம்மாள்







மைசூர் குணுக்கு போண்டா

தேவை : புளிப்புத் தயிர் - ½ கப், மைதா மாவு - 1 கப், அரிசி மாவு - 2 ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய், இஞ்சித் துண்டு - சிறிது, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி - சிறிது, மிளகாய்த் தூள் - ½ டீஸ்பூன், பெருங்காயத் தூள், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - பொரிக்க.

செய்முறை : தயிரை ஒரு கிண்ணத்தில் எடுத்துக் கொண்டு அதில் மைதா மாவு, அரிசி மாவு, நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, உப்பு, மிளகாய்த் தூள், பெருங்காயத் தூள் அனைத்தையும் கலந்து வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு இந்த மாவை உருட்டி போண்டா மாதிரி போட வேண்டும். சாஸ் தொட்டுச் சாப்பிட சூப்பர்!

- பி. ஆர். பட்டம்மாள்

24 Supplement to Mangayar Malar March 2007



மைசூர் குணுக்கு போண்டா

தேவை : புளிப்புத் தயிர் - ½ கப், மைதா மாவு - 1 கப், அரிசி மாவு - 2 ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய், இஞ்சித் துண்டு - சிறிது, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி - சிறிது, மிளகாய்த் தூள் - ½ டீஸ்பூன், பெருங்காயத் தூள், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - பொரிக்க.

செய்முறை : தயிரை ஒரு கிண்ணத்தில் எடுத்துக் கொண்டு அதில் மைதா மாவு, அரிசி மாவு, நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, உப்பு, மிளகாய்த் தூள், பெருங்காயத் தூள் அனைத்தையும் கலந்து வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு இந்த மாவை உருட்டி போண்டா மாதிரி போட வேண்டும். சாஸ் தொட்டுச் சாப்பிட சூப்பர்!

- பி. ஆர். பட்டம்மாள்

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பாஸ்தா சாலட்



தேவை : குடை மிளகாய் - 1, தக்காளி - 1 பொடியாக நறுக்கியது, பூண்டு நசுக்கியது - ¼ தேக்கரண்டி, பார்ஸ்லே (அ) பாலக் கீரை - பொடியாய் நறுக்கியது - 4 தேக்கரண்டி, பாஸ்தா - 1 கிண்ணம் (சேமியா போல் பல வடிவங்களில்) மிளகுப் பொடி - ருசிக்கு, சர்க்கரை - 1 தேக்கரண்டி, தக்காளிப் பழம் - 2 மீடியம்.

செய்முறை : சிப்பி போல் உள்ள பாஸ்தாவை நீர் விட்டு வேக வைத்து வடியவிடவும். அதனுடன் மெல்லியதாய் நறுக்கி குடை மிளகாய், தக்காளிப் பழத்தைப் போடவும். பாலக்கீரை சேர்க்கவும். கூடவே மற்ற மசாலாக்களையும் போட்டு ஆலிவ் ஆயில் அல்லது சாலட் ஆயில் இருந்தால் 2 சொட்டு விட்டுக் கலந்து ப்ரிட்ஜில் வைத்துப் பரிமாறவும்.

- ஆர். வேதவள்ளி.

சட்டுபுட்டு சமையல்

Supplement to Mangayar Malar March 2007 25

பாஸ்தா சாலட்



தேவை : குடை மிளகாய் - 1, தக்காளி - 1 பொடியாக நறுக்கியது, பூண்டு நசுக்கியது - ¼ தேக்கரண்டி, பார்ஸ்லே (அ) பாலக் கீரை - பொடியாய் நறுக்கியது - 4 தேக்கரண்டி, பாஸ்தா - 1 கிண்ணம் (சேமியா போல் பல வடிவங்களில்) மிளகுப் பொடி - ருசிக்கு, சர்க்கரை - 1 தேக்கரண்டி, தக்காளிப் பழம் - 2 மீடியம்.

செய்முறை : சிப்பி போல் உள்ள பாஸ்தாவை நீர் விட்டு வேக வைத்து வடியவிடவும். அதனுடன் மெல்லியதாய் நறுக்கி குடை மிளகாய், தக்காளிப் பழத்தைப் போடவும். பாலக்கீரை சேர்க்கவும். கூடவே மற்ற மசாலாக்களையும் போட்டு ஆலிவ் ஆயில் அல்லது சாலட் ஆயில் இருந்தால் 2 சொட்டு விட்டுக் கலந்து ப்ரிட்ஜில் வைத்துப் பரிமாறவும்.

- ஆர். வேதவள்ளி.

சட்டுபுட்டு சமையல்



ராகி கொழுக்கட்டை

தேவை :

ராகி மாவு - 1 கிண்ணம், வெல்லம் பொடித்தது - ¾ கிண்ணம், ஏலப்பொடி - ½ தேக்கரண்டி, தேங்காய்த் துருவல் - ¼ கிண்ணம், நெய் - சிறிது.

செய்முறை :

ராகி மாவை இலேசாக வறுக்கவும். வெல்லத்தை நீர் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். வெல்லக் கரைசலில் ராகி மாவைக் கலந்து ஏலப்பொடி தேங்காய் தூவிக் கிளறவும். சூடு குறைந்ததும் இட்லித் தட்டிலோ வெறும் தட்டிலோ நெய் தடவி அடைகளாகவோ கொழுக்கட்டையாகவோ ஆவியில் வேகவிடவும். மணக்க மணக்க கொழுக்கட்டை தயார்.

- ஆர். வேதவள்ளி.

26 Supplement to Mangayar Malar March 2007



ராகி கொழுக்கட்டை

தேவை :

ராகி மாவு - 1 கிண்ணம், வெல்லம் பொடித்தது - ¾ கிண்ணம், ஏலப்பொடி - ½ தேக்கரண்டி, தேங்காய்த் துருவல் - ¼ கிண்ணம், நெய் - சிறிது.

செய்முறை :

ராகி மாவை இலேசாக வறுக்கவும். வெல்லத்தை நீர் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். வெல்லக் கரைசலில் ராகி மாவைக் கலந்து ஏலப்பொடி தேங்காய் தூவிக் கிளறவும். சூடு குறைந்ததும் இட்லித் தட்டிலோ வெறும் தட்டிலோ நெய் தடவி அடைகளாகவோ கொழுக்கட்டையாகவோ ஆவியில் வேகவிடவும். மணக்க மணக்க கொழுக்கட்டை தயார்.

- ஆர். வேதவள்ளி.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பரங்கி கொத்சு



தேவை : பரங்கிக்காய் - ½ கிலோ, புளி - நெல்லிக்காய் அளவு, ப. மிளகாய் - 4, வெல்லம் சிறு கட்டி, கடுகு, வெந்தயம், எண்ணெய் - தாளிக்க சிறிது.

செய்முறை : புளியை நீர் விட்டுக் கரைத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பச்சை மிளகாய், பரங்கிக்காயை நீளவாக்கில் நறுக்கிக் கொள்ள வேண்டும். எண்ணெயில் கடுகு, வெந்தயம் தாளித்து, ப. மிளகாய், பரங்கிக்காய் போட்டு வதக்கி, அதில் புளிக்கரைசலை விட்டுக் கொதிக்க விடவும். கொதித்தபின் தேவையான உப்பு போடவும். வெல்லம் சேர்த்து, கொதிக்கவிட்டு, சிறிது அரிசி மாவு கரைத்து விடவும். கறிவேப்பிலை சேர்த்து இறக்கவும்.

- உமா நடராஜ்.

சட்டுபுட்டு சமையல்

Supplement to Mangayar Malar March 2007 27

பரங்கி கொத்சு



தேவை : பரங்கிக்காய் - ½ கிலோ, புளி - நெல்லிக்காய் அளவு, ப. மிளகாய் - 4, வெல்லம் சிறு கட்டி, கடுகு, வெந்தயம், எண்ணெய் - தாளிக்க சிறிது.

செய்முறை : புளியை நீர் விட்டுக் கரைத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பச்சை மிளகாய், பரங்கிக்காயை நீளவாக்கில் நறுக்கிக் கொள்ள வேண்டும். எண்ணெயில் கடுகு, வெந்தயம் தாளித்து, ப. மிளகாய், பரங்கிக்காய் போட்டு வதக்கி, அதில் புளிக்கரைசலை விட்டுக் கொதிக்க விடவும். கொதித்தபின் தேவையான உப்பு போடவும். வெல்லம் சேர்த்து, கொதிக்கவிட்டு, சிறிது அரிசி மாவு கரைத்து விடவும். கறிவேப்பிலை சேர்த்து இறக்கவும்.

- உமா நடராஜ்.

சட்டுபுட்டு சமையல்



தவலை தோசை

தேவை : அரிசி - 1 ஆழாக்கு, தயிர் - ½ கிண்ணம், கடுகு, உ. பருப்பு - தாளிக்க, ப. மிளகாய், கறிவேப்பிலை, சீரகம், தேங்காய்த் துருவல் - ½ கப், எண்ணெய் - சிறு கிண்ணம்.

செய்முறை : அரிசியை ரவையாக உடைத்து, தயிரில் இருபது நிமிடம் ஊறவைக்கவும். உப்பு, சீரகம் சேர்க்கவும். கடுகு, உ. பருப்பு தாளித்து மாவில் சேர்க்கவும். தேங்காய்த் துருவல், பொடியாக அரிந்த ப.மிளகாய், கறிவேப்பிலை சேர்க்கவும். சற்றே தட்டையான வாணலியில் மாவை சிறிது கனமாக ஊற்றி, சுற்றிலும் எண்ணெய் விடவும். மேலே தட்டால் மூடிவிடவும். அடுப்பைத் தணிவாக எரிய விடவும்.

- உமா நடராஜ்.

28 Supplement to Mangayar Malar March 2007



தவலை தோசை

தேவை : அரிசி - 1 ஆழாக்கு, தயிர் - ½ கிண்ணம், கடுகு, உ. பருப்பு - தாளிக்க, ப. மிளகாய், கறிவேப்பிலை, சீரகம், தேங்காய்த் துருவல் - ½ கப், எண்ணெய் - சிறு கிண்ணம்.

செய்முறை : அரிசியை ரவையாக உடைத்து, தயிரில் இருபது நிமிடம் ஊறவைக்கவும். உப்பு, சீரகம் சேர்க்கவும். கடுகு, உ. பருப்பு தாளித்து மாவில் சேர்க்கவும். தேங்காய்த் துருவல், பொடியாக அரிந்த ப.மிளகாய், கறிவேப்பிலை சேர்க்கவும். சற்றே தட்டையான வாணலியில் மாவை சிறிது கனமாக ஊற்றி, சுற்றிலும் எண்ணெய் விடவும். மேலே தட்டால் மூடிவிடவும். அடுப்பைத் தணிவாக எரிய விடவும்.

- உமா நடராஜ்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

தங்க பேபிகார்ன்



தேவை : பேபிகார்ன் - 5, தோசை மாவு - 1 கிண்ணம், கடலை மாவு - ¼ கிண்ணம், மேலே தடவ - இஞ்சி, பூண்டு விழுதும் தக்காளி சாஸ் கலவை, எண்ணெய் - பொரித்தெடுக்க.

செய்முறை : தக்காளி சாஸுடன் சிறிது இஞ்சி, பூண்டு விழுது சேர்த்து, அதை பேபிகார்ன் ஒவ்வொன்றின் மேலும் தடவி பத்து நிமிடம் வைக்கவும். தோசை மாவுடன் கடலை மாவு சேர்த்து பஜ்ஜி மாவு பதத்தில் தயார் செய்யவும். தயாராக வைத்துள்ள பேபிகார்ன்களை ஒவ்வொன்றாக மாவில் தோய்த்து, எண்ணெயில் பொன்னிறமாகப் பொரித்தெடுக்கவும். வீட்டில் தோசை மாவு குறைவாக இருக்கும் போது, இவ்வாறு செய்து அசத்தலாம்.

- உமா நடராஜ்.



சட்டுபுட்டு சமையல்

Supplement to Mangayar Malar March 2007 29

தங்க பேபிகார்ன்



தேவை : பேபிகார்ன் - 5, தோசை மாவு - 1 கிண்ணம், கடலை மாவு - ¼ கிண்ணம், மேலே தடவ - இஞ்சி, பூண்டு விழுதும் தக்காளி சாஸ் கலவை, எண்ணெய் - பொரித்தெடுக்க.

செய்முறை : தக்காளி சாஸுடன் சிறிது இஞ்சி, பூண்டு விழுது சேர்த்து, அதை பேபிகார்ன் ஒவ்வொன்றின் மேலும் தடவி பத்து நிமிடம் வைக்கவும். தோசை மாவுடன் கடலை மாவு சேர்த்து பஜ்ஜி மாவு பதத்தில் தயார் செய்யவும். தயாராக வைத்துள்ள பேபிகார்ன்களை ஒவ்வொன்றாக மாவில் தோய்த்து, எண்ணெயில் பொன்னிறமாகப் பொரித்தெடுக்கவும். வீட்டில் தோசை மாவு குறைவாக இருக்கும் போது, இவ்வாறு செய்து அசத்தலாம்.

- உமா நடராஜ்.



சட்டுபுட்டு சமையல்



திடீர் கூட்டணி அல்வா

தேவை : சௌசௌ - 1, பரங்கிக்காய் - ¼ கிலோ, சர்க்கரை - ¾ கிண்ணம், நெய் - 1 கரண்டி, ஏலம் - சிறிது, முந்திரி - அலங்கரிக்க.

செய்முறை : சௌசௌ, பரங்கிக் காயைத் தோல் சீவி துருவிக் கொள்ளவும். சிறிது நெய் விட்டு வதக்கவும். ஐந்து நிமிடம் வதக்கியபின் சர்க்கரை சேர்த்துக் கிளறவும். சுருள வரும் போது நெய் விட்டுக் கிளறி, அல்வா பதம் வரும்போது இறக்கி ஏலப்பொடி சேர்க்கவும். தட்டில் கொட்டி முந்திரியால் அலங்கரிக்கவும். குறைந்த நெய்யே போதும். சுவையாக இருக்கும்.

- உமா நடராஜ்.

30 Supplement to Mangayar Malar March 2007



திடீர் கூட்டணி அல்வா

தேவை : சௌசௌ - 1, பரங்கிக்காய் - ¼ கிலோ, சர்க்கரை - ¾ கிண்ணம், நெய் - 1 கரண்டி, ஏலம் - சிறிது, முந்திரி - அலங்கரிக்க.

செய்முறை : சௌசௌ, பரங்கிக் காயைத் தோல் சீவி துருவிக் கொள்ளவும். சிறிது நெய் விட்டு வதக்கவும். ஐந்து நிமிடம் வதக்கியபின் சர்க்கரை சேர்த்துக் கிளறவும். சுருள வரும் போது நெய் விட்டுக் கிளறி, அல்வா பதம் வரும்போது இறக்கி ஏலப்பொடி சேர்க்கவும். தட்டில் கொட்டி முந்திரியால் அலங்கரிக்கவும். குறைந்த நெய்யே போதும். சுவையாக இருக்கும்.

- உமா நடராஜ்.

என்றும் உங்களுடன் மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பின்னல் அடை



தேவை : கடலை மாவு - 1 கப், அரிசி மாவு - 1கரண்டி, கலந்த காய்கறிகள் - ½ கப் (அவித்தது), நறுக்கிய வெங்காயம் - 1 கரண்டி, மிளகாய்ப் பொடி, உப்பு, காயம் - சிறிதளவு.

செய்முறை : கடலை மாவு, அரிசி மாவு, மிளகாய்ப் பொடி, உப்பு, காயம் சேர்த்து அச்சில் பிழியக்கூடிய பதத்தில் பிசையவும். பொடியாக அரிந்த காய்கறிகளை வெங்காயத்துடன் வதக்கவும். தோசைக் கல்லை அடுப்பில் காயவிட்டு கடலை மாவை அச்சில் போட்டு இடியாப்பம் போல் பிழியவும். அதன் மேல் காய்கறி கலவையைப் பரத்தி, அதன் மேல் மற்றொரு இடியாப்பம் பிழியவும். எண்ணெய் ஊற்றி வேகவிடவும். திருப்பிப் போட்டு வெந்தவுடன் எடுத்து பரிமாறவும்.

- ரங்கமணி டி. வீரபாகு.

சட்டுபுட்டு சமையல்

Supplement to Mangayar Malar March 2007 31

பின்னல் அடை



தேவை : கடலை மாவு - 1 கப், அரிசி மாவு - 1கரண்டி, கலந்த காய்கறிகள் - ½ கப் (அவித்தது), நறுக்கிய வெங்காயம் - 1 கரண்டி, மிளகாய்ப் பொடி, உப்பு, காயம் - சிறிதளவு.

செய்முறை : கடலை மாவு, அரிசி மாவு, மிளகாய்ப் பொடி, உப்பு, காயம் சேர்த்து அச்சில் பிழியக்கூடிய பதத்தில் பிசையவும். பொடியாக அரிந்த காய்கறிகளை வெங்காயத்துடன் வதக்கவும். தோசைக் கல்லை அடுப்பில் காயவிட்டு கடலை மாவை அச்சில் போட்டு இடியாப்பம் போல் பிழியவும். அதன் மேல் காய்கறி கலவையைப் பரத்தி, அதன் மேல் மற்றொரு இடியாப்பம் பிழியவும். எண்ணெய் ஊற்றி வேகவிடவும். திருப்பிப் போட்டு வெந்தவுடன் எடுத்து பரிமாறவும்.

- ரங்கமணி டி. வீரபாகு.

சட்டுபுட்டு சமையல்



அவல் லட்டு

தேவை : அவல் - 1 கிண்ணம், சர்க்கரை - ¾ கிண்ணம், முந்திரி - 7 (அ) 8, ஏலப்பொடி - சிறிது, நெய் - 5 மேஜைக்கரண்டி.

செய்முறை :

அவலை நெய்யில் வறுத்துப் பொடி செய்யவும். அரைக் கிண்ணம் சர்க்கரையைப் பொடி செய்து கலக்கவும். முந்திரியை நெய்யுடன் வறுத்துப் போடவும். ஏலப்பொடி சேர்க்கவும். மீதி ¼ கிண்ணம் சர்க்கரையை 2,3 மேஜைக்கரண்டி நீரில் கொதிக்க விட்டு ஊற்றிச் சூடாக உருண்டைப் பிடிக்கவும். அவல் லட்டு தயார்!

- ஜானகி ராஜகோபாலன்.

32 Supplement to Mangayar Malar March 2007



அவல் லட்டு

தேவை : அவல் - 1 கிண்ணம், சர்க்கரை - ¾ கிண்ணம், முந்திரி - 7 (அ) 8, ஏலப்பொடி - சிறிது, நெய் - 5 மேஜைக்கரண்டி.

செய்முறை :

அவலை நெய்யில் வறுத்துப் பொடி செய்யவும். அரைக் கிண்ணம் சர்க்கரையைப் பொடி செய்து கலக்கவும். முந்திரியை நெய்யுடன் வறுத்துப் போடவும். ஏலப்பொடி சேர்க்கவும். மீதி ¼ கிண்ணம் சர்க்கரையை 2,3 மேஜைக்கரண்டி நீரில் கொதிக்க விட்டு ஊற்றிச் சூடாக உருண்டைப் பிடிக்கவும். அவல் லட்டு தயார்!

- ஜானகி ராஜகோபாலன்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



மெக்ஸிகன் சாலட்

தேவை : வேகவைத்த உருளைக் கிழங்கு வில்லைகள் - 50 கிராம், காரட் - 25 கிராம், குடைமிளகாய், வெங்காய வில்லைகள் - 2, ப்ரெட் ஸ்லைஸ்கள் - 2, எண்ணெய் - பொரிக்க.

அலங்கரிக்க : வெள்ளை வினிகர் - 2 டீஸ்பூன், நசுக்கிய பூண்டு- 2, மிளகாய்ப் பொடி, மிளகுப் பொடி - ½ தேக்கரண்டி, சர்க்கரை - 1 தேக்கரண்டி.

செய்முறை : பிரெட் ஸ்லைஸ்களை எண்ணெயில் பொன்னிற மாய் வறுக்கவும். எல்லாக் காய்கறிகளையும் கலந்து உப்பு சேர்க்க வும். அலங்காரப் பொருட்களைத் தனியாகக் கலக்கவும். பரிமாறும் போது கரகரப்பான பிரெட்டின் மீது காய்க் கலவையையும் அலங் காரக் கலவையும் சேர்த்துப் பரிமாறவும். சத்தான சாலட் தயார்! - ஆர். வேதவள்ளி.

சட்டுபுட்டு சமையல்

Supplement to Mangayar Malar March 2007 33

மெக்ஸிகன் சாலட்

தேவை : வேகவைத்த உருளைக் கிழங்கு வில்லைகள் - 50 கிராம், காரட் - 25 கிராம், குடைமிளகாய், வெங்காய வில்லைகள் - 2, ப்ரெட் ஸ்லைஸ்கள் - 2, எண்ணெய் - பொரிக்க.

அலங்கரிக்க : வெள்ளை வினிகர் - 2 டீஸ்பூன், நசுக்கிய பூண்டு- 2, மிளகாய்ப் பொடி, மிளகுப் பொடி - ½ தேக்கரண்டி, சர்க்கரை - 1 தேக்கரண்டி.

செய்முறை : பிரெட் ஸ்லைஸ்களை எண்ணெயில் பொன்னிற மாய் வறுக்கவும். எல்லாக் காய்கறிகளையும் கலந்து உப்பு சேர்க்க வும். அலங்காரப் பொருட்களைத் தனியாகக் கலக்கவும். பரிமாறும் போது கரகரப்பான பிரெட்டின் மீது காய்க் கலவையையும் அலங் காரக் கலவையும் சேர்த்துப் பரிமாறவும். சத்தான சாலட் தயார்! - ஆர். வேதவள்ளி.

சட்டுபுட்டு சமையல்





கிள்ளு உருண்டை

திடீர் விருந்தாளிகளை அசத்தணுமா? வீட்டில் இட்லிக்கோ தோசைக்கோ ஊறவைத்து எடுக்கிறீர்களா? அரைக்கும் போது இரண்டு கை அரிசி மாவை எடுத்து அதனுடன் ஒரு கை உளுந்த மாவையும் எடுத்து, சிறிது உப்பு சேர்த்து இலேசாகப் பிசைந்து அத்துடன் சிறிதாய் நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், மிளகு, சீரகம் பொடித்தது, தேங்காய் துருவல் சேர்க்கவும். ரவை (அ) ஜவ்வரிசி சேர்த்தால் சுவை கூடும்.

காய்ந்த எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்கவும். அருமையான டிபன் ரெடி. சிறிதாய்க் கிள்ளி எடுத்துப் போட்டுப் பொரிப்பதால் கிள்ளு உருண்டை!

- ரங்கமணி டி. வீரபாகு

34 Supplement to Mangayar Malar March 2007



கிள்ளு உருண்டை

திடீர் விருந்தாளிகளை அசத்தணுமா? வீட்டில் இட்லிக்கோ தோசைக்கோ ஊறவைத்து எடுக்கிறீர்களா? அரைக்கும் போது இரண்டு கை அரிசி மாவை எடுத்து அதனுடன் ஒரு கை உளுந்த மாவையும் எடுத்து, சிறிது உப்பு சேர்த்து இலேசாகப் பிசைந்து அத்துடன் சிறிதாய் நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், மிளகு, சீரகம் பொடித்தது, தேங்காய் துருவல் சேர்க்கவும். ரவை (அ) ஜவ்வரிசி சேர்த்தால் சுவை கூடும்.

காய்ந்த எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்கவும். அருமையான டிபன் ரெடி. சிறிதாய்க் கிள்ளி எடுத்துப் போட்டுப் பொரிப்பதால் கிள்ளு உருண்டை!

- ரங்கமணி டி. வீரபாகு

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



காராமணி தயிர்

தேவை :

ஊறவைத்த வெள்ளைக் காராமணி - 50 கிராம், தயிர் - 2 கப், மிளகாய்ப் பொடி - ¼ தேக்கரண்டி, தனியாப் பொடி - ¼ தேக்கரண்டி

உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை : காராமணியை நீர் விட்டு வேகவிடவும். தயிரைக் கெட்டியாகக் கடைந்து எல்லாப் பொருள்களையும் சேர்த்துக் கலக்கவும். காராமணி தயிர் தயார்!

- ஆர். வேதவள்ளி.

சட்டுபுட்டு சமையல்

Supplement to Mangayar Malar March 2007 35



காராமணி தயிர்

தேவை :

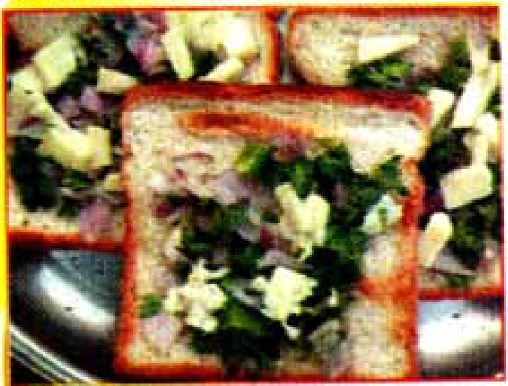
ஊறவைத்த வெள்ளைக் காராமணி - 50 கிராம், தயிர் - 2 கப், மிளகாய்ப் பொடி - ¼ தேக்கரண்டி, தனியாப் பொடி - ¼ தேக்கரண்டி

உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை : காராமணியை நீர் விட்டு வேகவிடவும். தயிரைக் கெட்டியாகக் கடைந்து எல்லாப் பொருள்களையும் சேர்த்துக் கலக்கவும். காராமணி தயிர் தயார்!

- ஆர். வேதவள்ளி.

சட்டுபுட்டு சமையல்



சில்லி சீஸ் டோஸ்ட்

தேவை :

ப்ரெட் ஸ்லைஸ் - 6, மீடியம் வெங்காயம் - 1 (பொடியாக நறுக்கியது), பச்சை மிளகாய் - 3(அ) 4, பொடியாக நறுக்கியது, கொத்துமல்லித் தழை பொடியாக நறுக்கியது - 1 (அ) 2 மேஜைக்கரண்டி, துருவிய சீஸ் - 1½ கிண்ணம், உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

செய்முறை : ப்ரெட்டைத் தவிர மற்றவற்றை உப்பு சேர்த்து கலந்து விடவும். கலவையை பிரெட் மேல் தூவி மைக்ரோஅவனில் தகுந்த யூனிட்டில் வைத்து குறைந்த சூட்டில் 2 (அ) 3 நிமிடம் சீஸ் உருகும் வரை வைத்து எடுக்கவும். சூடாகத் தக்காளி சாஸுடன் பரிமாறவும்.

- ஜானகி ராஜகோபாலன்.

36 Supplement to Mangayar Malar March 2007



சில்லி சீஸ் டோஸ்ட்

தேவை :

ப்ரெட் ஸ்லைஸ் - 6, மீடியம் வெங்காயம் - 1 (பொடியாக நறுக்கியது), பச்சை மிளகாய் - 3(அ) 4, பொடியாக நறுக்கியது, கொத்துமல்லித் தழை பொடியாக நறுக்கியது - 1 (அ) 2 மேஜைக்கரண்டி, துருவிய சீஸ் - 1½ கிண்ணம், உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

செய்முறை : ப்ரெட்டைத் தவிர மற்றவற்றை உப்பு சேர்த்து கலந்து விடவும். கலவையை பிரெட் மேல் தூவி மைக்ரோஅவனில் தகுந்த யூனிட்டில் வைத்து குறைந்த சூட்டில் 2 (அ) 3 நிமிடம் சீஸ் உருகும் வரை வைத்து எடுக்கவும். சூடாகத் தக்காளி சாஸுடன் பரிமாறவும்.

- ஜானகி ராஜகோபாலன்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

உருளைக்கிழங்கு சாட்



தேவை : உருளைக்கிழங்கு - 400 கிராம், சாட் மசாலா - 2 தேக்கரண்டி, மிளகாய்ப் பொடி - 1 தேக்கரண்டி, கொத்துமல்லித் தழை - 2 தேக்கரண்டி, மெல்லியதாய் நறுக்கிய வெங்காயம் - ½ கிண்ணம், எலுமிச்சை ரசம் - 2 தேக்கரண்டி, உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

செய்முறை : வேகவைத்த உருளைக்கிழங்கை உரித்து அரை அங்குல நீளத்திற்கு வெட்டிக் கொள்ளவும். எல்லாப் பொருள்களையும் சேர்த்துக் கலந்து மேலே கொத்துமல்லியால் அலங்கரிக்கலாம். அருமையான சாட்மசாலா ரெடிங்க.

- ஜானகி ராஜகோபாலன்.



சட்டுபுட்டு சமையல்

Supplement to Mangayar Malar March 2007 37

உருளைக்கிழங்கு சாட்



தேவை : உருளைக்கிழங்கு - 400 கிராம், சாட் மசாலா - 2 தேக்கரண்டி, மிளகாய்ப் பொடி - 1 தேக்கரண்டி, கொத்துமல்லித் தழை - 2 தேக்கரண்டி, மெல்லியதாய் நறுக்கிய வெங்காயம் - ½ கிண்ணம், எலுமிச்சை ரசம் - 2 தேக்கரண்டி, உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

செய்முறை : வேகவைத்த உருளைக்கிழங்கை உரித்து அரை அங்குல நீளத்திற்கு வெட்டிக் கொள்ளவும். எல்லாப் பொருள்களையும் சேர்த்துக் கலந்து மேலே கொத்துமல்லியால் அலங்கரிக்கலாம். அருமையான சாட்மசாலா ரெடிங்க.

- ஜானகி ராஜகோபாலன்.



சட்டுபுட்டு சமையல்



புதினா ஜூஸ்

தேவை :

எலுமிச்சை - 1, புதினா - கொஞ்சம், சர்க்கரை - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து 5, 6 இதழ் புதினாவை நசுக்கி தேவையான அளவு சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் வெயிலுக்கு நல்லது. சர்க்கரை உள்ளவர்கள் உப்பு சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.

- என். விஜயலக்ஷ்மி.

38 Supplement to Mangayar Malar March 2007



புதினா ஜூஸ்

தேவை :

எலுமிச்சை - 1, புதினா - கொஞ்சம், சர்க்கரை - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து 5, 6 இதழ் புதினாவை நசுக்கி தேவையான அளவு சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் வெயிலுக்கு நல்லது. சர்க்கரை உள்ளவர்கள் உப்பு சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.

- என். விஜயலக்ஷ்மி.

என்றும் உங்களுடன் மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

அடை மாவு குணுக்கு



தேவை : அடை மாவு - 4 கிண்ணம், ரவை - 1 கிண்ணம், துருவிய காரட் - ½ கிண்ணம், துருவிய வெங்காயம் - ½ கிண்ணம், துருவிய குடை மிளகாய் - ¼ கிண்ணம், பொரிக்க எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை : ரவையை நீரில் ஊற வைத்து அடை மாவுடன் சேர்க்கவும். துருவிய வெங்காயம், குடை மிளகாய், காரட், தேவையான உப்பு, பெருங்காயம் சேர்த்துப் பிசைந்து கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி, சிறுசிறு உருண்டைகளாகப் போட்டுப் பொரித்து எடுக்கவும். சூடாகச் சாப்பிட மிக ருசியாக இருக்கும்.

- உமா நடராஜ்.



சட்டுபுட்டு சமையல்

Supplement to Mangayar Malar March 2007 39

அடை மாவு குணுக்கு



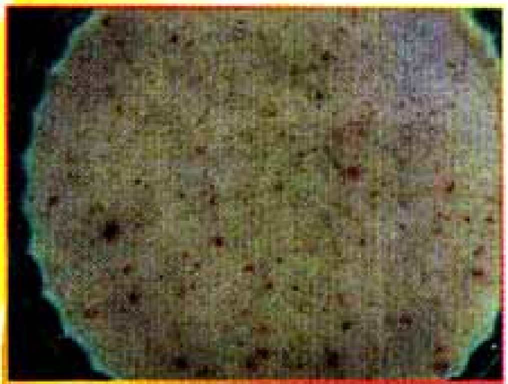
தேவை : அடை மாவு - 4 கிண்ணம், ரவை - 1 கிண்ணம், துருவிய காரட் - ½ கிண்ணம், துருவிய வெங்காயம் - ½ கிண்ணம், துருவிய குடை மிளகாய் - ¼ கிண்ணம், பொரிக்க எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை : ரவையை நீரில் ஊற வைத்து அடை மாவுடன் சேர்க்கவும். துருவிய வெங்காயம், குடை மிளகாய், காரட், தேவையான உப்பு, பெருங்காயம் சேர்த்துப் பிசைந்து கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி, சிறுசிறு உருண்டைகளாகப் போட்டுப் பொரித்து எடுக்கவும். சூடாகச் சாப்பிட மிக ருசியாக இருக்கும்.

- உமா நடராஜ்.



சட்டுபுட்டு சமையல்



கசகசா பாயசம்

தேவை : கசகசா - 50 கிராம், சர்க்கரை - 50 கிராம், பால் - ½ லிட்டர், ஏலம், முந்திரி - சிறிது, நெய் - 2 ஸ்பூன்.

செய்முறை :

கசகசாவை 1 ஸ்பூன் நெய் விட்டு வறுத்து, நைசாகப் பொடித்துக் கொள்ளவும். நீரில் கரைத்துக் கொதிக்கவிடவும். நன்றாகக் கொதித்த பின் சர்க்கரை சேர்க்கவும். சற்று குறுகிய பின் ஏலப்பொடி, முந்திரி சேர்க்கவும். பாலைச் சிறிது குறுகக் காய்ச்சி பாயசத்துடன் சேர்க்கவும். சுவையான பாயசம் சட்டுபுட்டுன்னு தயார்.

- உமா நடராஜ்.

40 Supplement to Mangayar Malar March 2007



கசகசா பாயசம்

தேவை : கசகசா - 50 கிராம், சர்க்கரை - 50 கிராம், பால் - ½ லிட்டர், ஏலம், முந்திரி - சிறிது, நெய் - 2 ஸ்பூன்.

செய்முறை :

கசகசாவை 1 ஸ்பூன் நெய் விட்டு வறுத்து, நைசாகப் பொடித்துக் கொள்ளவும். நீரில் கரைத்துக் கொதிக்கவிடவும். நன்றாகக் கொதித்த பின் சர்க்கரை சேர்க்கவும். சற்று குறுகிய பின் ஏலப்பொடி, முந்திரி சேர்க்கவும். பாலைச் சிறிது குறுகக் காய்ச்சி பாயசத்துடன் சேர்க்கவும். சுவையான பாயசம் சட்டுபுட்டுன்னு தயார்.

- உமா நடராஜ்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

இட்லி வகை - 1



இட்லி மீந்து விட்டால் என்ன செய்யலாம்?

இட்லியை உதிர்த்து இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி தழை போட்டு (காய்கள், கேரட், பட்டாணி, பீன்ஸ் உள்ள பொரியலானாலும் சரி) தயிர் சேர்த்து கெட்டியாகக் கலக்கவும். எண்ணெய் தடவிய தட்டில் ஊற்றி ஆவியில் வேகவைத்து துண்டங்களாக்கவும். அருமையான டோக்ளா தயார். மேலே கலர் தேங்காய்ப் பூ, கொத்துமல்லி போட்டு அலங்கரிக்கவும்.

- ஜானகி ராஜகோபாலன்.

சட்டுபுட்டு சமையல்

Supplement to Mangayar Malar March 2007 41

இட்லி வகை - 1



இட்லி மீந்து விட்டால் என்ன செய்யலாம்?

இட்லியை உதிர்த்து இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி தழை போட்டு (காய்கள், கேரட், பட்டாணி, பீன்ஸ் உள்ள பொரியலானாலும் சரி) தயிர் சேர்த்து கெட்டியாகக் கலக்கவும். எண்ணெய் தடவிய தட்டில் ஊற்றி ஆவியில் வேகவைத்து துண்டங்களாக்கவும். அருமையான டோக்ளா தயார். மேலே கலர் தேங்காய்ப் பூ, கொத்துமல்லி போட்டு அலங்கரிக்கவும்.

- ஜானகி ராஜகோபாலன்.

சட்டுபுட்டு சமையல்



இட்லி வகை - 2

மீதமுள்ள இட்லிகளை சதுரங்களாக வெட்டி சிறிது வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு தாளித்து இட்லித் துண்டுகளைச் சேர்க்கவும். தோசை மிளகாய்ப் பொடி தூவி பொன்னிறமாய் வறுத்து, கெட்டியான தயிரில் போட்டு கொத்துமல்லியால் அலங்கரிக்கவும். தயிர் வடைகள் போல் பரிமாறலாம். பரிமாறும் முன்பும் தயிரில் போடலாம். ரொம்ப ஊறாமல் இருக்கும்!

- ஜானகி ராஜகோபாலன்.

42 Supplement to Mangayar Malar March 2007



இட்லி வகை - 2

மீதமுள்ள இட்லிகளை சதுரங்களாக வெட்டி சிறிது வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு தாளித்து இட்லித் துண்டுகளைச் சேர்க்கவும். தோசை மிளகாய்ப் பொடி தூவி பொன்னிறமாய் வறுத்து, கெட்டியான தயிரில் போட்டு கொத்துமல்லியால் அலங்கரிக்கவும். தயிர் வடைகள் போல் பரிமாறலாம். பரிமாறும் முன்பும் தயிரில் போடலாம். ரொம்ப ஊறாமல் இருக்கும்!

- ஜானகி ராஜகோபாலன்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

தயிர் பயறு



தேவை : குடை மிளகாய் பொடியாக நறுக்கியது - 1 கிண்ணம், வெங்காயம் - 1 (பொடியாக நறுக்கியது), மாதுளம் பழம் முத்துக்கள் - 1 கிண்ணம், சர்க்கரை - 1 தேக்கரண்டி, உப்பு - ருசிக்கேற்ப, முளைகட்டிய பயறு - 1 கிண்ணம், கொத்துமல்லித் தழை - 1 தேக்கரண்டி, கெட்டியான தயிர் - 4 தேக்கரண்டி.

செய்முறை : எல்லாவற்றையும் ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு மரக்கரண்டியால் கலக்கவும். கொத்துமல்லி தூவவும். அப்படியே பரிமாறவும். ப்ரிட்ஜில் வைத்து சில்லென்றும் பரிமாறலாம்.

- ஆர். வேதவள்ளி.



Supplement to Mangayar Malar March 2007 43

தயிர் பயறு



தேவை : குடை மிளகாய் பொடியாக நறுக்கியது - 1 கிண்ணம், வெங்காயம் - 1 (பொடியாக நறுக்கியது), மாதுளம் பழம் முத்துக்கள் - 1 கிண்ணம், சர்க்கரை - 1 தேக்கரண்டி, உப்பு - ருசிக்கேற்ப, முளைகட்டிய பயறு - 1 கிண்ணம், கொத்துமல்லித் தழை - 1 தேக்கரண்டி, கெட்டியான தயிர் - 4 தேக்கரண்டி.

செய்முறை : எல்லாவற்றையும் ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு மரக்கரண்டியால் கலக்கவும். கொத்துமல்லி தூவவும். அப்படியே பரிமாறவும். ப்ரிட்ஜில் வைத்து சில்லென்றும் பரிமாறலாம்.

- ஆர். வேதவள்ளி.





திடீர் பாயசம்

தேவை :

முந்திரி பருப்பு - 10, சர்க்கரை - 4 டேபிள் ஸ்பூன், கெட்டிப் பால் -2 தம்ளர், ஏலப்பொடி - சிறிது.

செய்முறை :

முந்திரிப் பருப்பை ஒடித்து, மிக்ஸியில் தூளாக்கவும். சர்க்கரை கரையும் வரை கொதிக்கவிட்டு, முந்திரி, பால், ஏலம், குங்குமப்பூ சேர்த்தால் அருமையான பாயசம் ரெடி! ப்ரிஜ்ஜில் வைத்து ஜில்லுன்னும் குடிக்கலாம்.

- உமா நடராஜ்.

44 Supplement to Mangayar Malar March 2007



திடீர் பாயசம்

தேவை :

முந்திரி பருப்பு - 10, சர்க்கரை - 4 டேபிள் ஸ்பூன், கெட்டிப் பால் -2 தம்ளர், ஏலப்பொடி - சிறிது.

செய்முறை :

முந்திரிப் பருப்பை ஒடித்து, மிக்ஸியில் தூளாக்கவும். சர்க்கரை கரையும் வரை கொதிக்கவிட்டு, முந்திரி, பால், ஏலம், குங்குமப்பூ சேர்த்தால் அருமையான பாயசம் ரெடி! ப்ரிஜ்ஜில் வைத்து ஜில்லுன்னும் குடிக்கலாம்.

- உமா நடராஜ்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

டயட் சூப்!



தேவை : தக்காளிப் பழம் - 100 கிராம், குடைமிளகாய் - 20 கிராம், வெள்ளரிக்காய் - 25 கிராம், ப்ரெட் - 10 கிராம், மிளகுப் பொடி- சிட்டிகை, உப்பு - தேவையானது, ப்ரெட் - தேவைக்கு.

செய்முறை :

காய்களை வேகவைத்து மசிக்கவும். வடிகட்டி மிளகுப் பொடி, உப்பு சேர்த்து ஓரிரு நிமிடங்கள் கொதிக்க வைத்து இறக்கவும். பிரெட் ஸ்லைஸ்களைப் பொரித்து, பரிமாறும் பொழுது சூப்பில் போடவும். சுவையான சூப் தயார்.

- ஜானகி ராஜகோபாலன்.



சட்டுபுட்டு சமையல்

Supplement to Mangayar Malar March 2007 45

டயட் சூப்!



தேவை : தக்காளிப் பழம் - 100 கிராம், குடைமிளகாய் - 20 கிராம், வெள்ளரிக்காய் - 25 கிராம், ப்ரெட் - 10 கிராம், மிளகுப் பொடி- சிட்டிகை, உப்பு - தேவையானது, ப்ரெட் - தேவைக்கு.

செய்முறை :

காய்களை வேகவைத்து மசிக்கவும். வடிகட்டி மிளகுப் பொடி, உப்பு சேர்த்து ஓரிரு நிமிடங்கள் கொதிக்க வைத்து இறக்கவும். பிரெட் ஸ்லைஸ்களைப் பொரித்து, பரிமாறும் பொழுது சூப்பில் போடவும். சுவையான சூப் தயார்.

- ஜானகி ராஜகோபாலன்.



சட்டுபுட்டு சமையல்



மைதா அப்பம்

தேவை :

மைதா மாவு - 1 ஆழாக்கு, சர்க்கரை - ½ ஆழாக்கு, முந்திரி, ஏலம் - சிறிது, எண்ணெய்- பொரித்தெடுக்க.

செய்முறை :

மைதா மாவைச் சலித்து, சர்க்கரை யுடன் சேர்த்து, நீர் விட்டு மாவு தயாரிக்கவும். தோசை மாவு பதத்தில் இருப்பது நல்லது. முந்திரி, ஏலம் சேர்த்துக் கொள்ளவும். அடுப்பில் எண்ணெய் வைத்து, கரண்டியால் அப்பமாக ஊற்றவும். பொன்னிற மாகப் பொரித்து எடுக்கவும்.

- உமா நடராஜ்.

46 Supplement to Mangayar Malar March 2007



மைதா அப்பம்

தேவை :

மைதா மாவு - 1 ஆழாக்கு, சர்க்கரை - ½ ஆழாக்கு, முந்திரி, ஏலம் - சிறிது, எண்ணெய்- பொரித்தெடுக்க.

செய்முறை :

மைதா மாவைச் சலித்து, சர்க்கரை யுடன் சேர்த்து, நீர் விட்டு மாவு தயாரிக்கவும். தோசை மாவு பதத்தில் இருப்பது நல்லது. முந்திரி, ஏலம் சேர்த்துக் கொள்ளவும். அடுப்பில் எண்ணெய் வைத்து, கரண்டியால் அப்பமாக ஊற்றவும். பொன்னிற மாகப் பொரித்து எடுக்கவும்.

- உமா நடராஜ்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



திடீர் அல்வா

தேவை :

கோதுமை மாவு - 1 கப், நெய் - 1 கப், சீனி - 1½ கப், பால் - 2 கப்.

செய்முறை : அடுப்பில் நெய் விட்டுக் காய்ந்ததும் கோதுமை மாவைக் கொட்டி, வாசம் வரும் வரை வறுக்கவும். அத்துடன் பாலை ஊற்றிக் கைவிடாமல் கிளறி, சீனி சேர்த்துக் கிளறவும். பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் வந்ததும் இறக்கி விடவும். பதினைந்தே நிமிடத்தில் செய்யக்கூடிய ஸ்வீட் இது!

- ரங்கமணி டி. வீரபாகு.

சட்டுபுட்டு சமையல்

Supplement to Mangayar Malar March 2007 47



திடீர் அல்வா

தேவை :

கோதுமை மாவு - 1 கப், நெய் - 1 கப், சீனி - 1½ கப், பால் - 2 கப்.

செய்முறை : அடுப்பில் நெய் விட்டுக் காய்ந்ததும் கோதுமை மாவைக் கொட்டி, வாசம் வரும் வரை வறுக்கவும். அத்துடன் பாலை ஊற்றிக் கைவிடாமல் கிளறி, சீனி சேர்த்துக் கிளறவும். பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் வந்ததும் இறக்கி விடவும். பதினைந்தே நிமிடத்தில் செய்யக்கூடிய ஸ்வீட் இது!

- ரங்கமணி டி. வீரபாகு.

சட்டுபுட்டு சமையல்



பஞ்சாமிர்த பர்பி

தேவை :

தேங்காய்த் துருவல் - 1 கப், ரவை - 1 கப், நெய் - 1 கப், காய்ச்சிய பால் - 1 கப், சீனி - 2½ கப்.

செய்முறை :

அடிப்பிடிக்காத பாத்திரத்தில் எல்லாவற்றையும் போட்டுக் கிளறவும். பர்பி பதம் வந்ததும் நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி, வில்லைகள் போடவும். - ரங்கமணி டி. வீரபாகு.

48 Supplement to Mangayar Malar March 2007



பஞ்சாமிர்த பர்பி

தேவை :

தேங்காய்த் துருவல் - 1 கப், ரவை - 1 கப், நெய் - 1 கப், காய்ச்சிய பால் - 1 கப், சீனி - 2½ கப்.

செய்முறை :

அடிப்பிடிக்காத பாத்திரத்தில் எல்லாவற்றையும் போட்டுக் கிளறவும். பர்பி பதம் வந்ததும் நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி, வில்லைகள் போடவும். - ரங்கமணி டி. வீரபாகு.

என்றும் உங்களுடன் மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



வெள்ளரி விதை பாயசம்

தேவை : வெள்ளரி விதை - 100 கிராம் (கடைகளில் கிடைக்கும்), சர்க்கரை - 50 கிராம், மில்க்மெய்ட் - ¼ டின், பால் - 1 தம்ளர், ஏலம், முந்திரி - தேவையானால், நெய் - 2 ஸ்பூன்.

செய்முறை :

வெள்ளரி விதையைப் பொடித்து நீர் விட்டு கரைத்துக் கொள்ளவும். நன்கு கொதித்தபின், சர்க்கரை சேர்த்துக் கொதிக்கவிடவும். நல்ல வாசனை வரும்போது இறக்கி வைத்து, ஏலப்பொடி போடவும். முந்திரியை நெய்யில் வறுத்துச் சேர்க்கவும். பாலைக் குறுக்கிச் சேர்க்கவும். இறக்கி வைத்தபின் மில்க்மெய்ட் சேர்த்துக் கலக்கவும். - உமா நடராஜ்.

சட்டுபுட்டு சமையல்

Supplement to Mangayar Malar March 2007 49



வெள்ளரி விதை பாயசம்

தேவை : வெள்ளரி விதை - 100 கிராம் (கடைகளில் கிடைக்கும்), சர்க்கரை - 50 கிராம், மில்க்மெய்ட் - ¼ டின், பால் - 1 தம்ளர், ஏலம், முந்திரி - தேவையானால், நெய் - 2 ஸ்பூன்.

செய்முறை :

வெள்ளரி விதையைப் பொடித்து நீர் விட்டு கரைத்துக் கொள்ளவும். நன்கு கொதித்தபின், சர்க்கரை சேர்த்துக் கொதிக்கவிடவும். நல்ல வாசனை வரும்போது இறக்கி வைத்து, ஏலப்பொடி போடவும். முந்திரியை நெய்யில் வறுத்துச் சேர்க்கவும். பாலைக் குறுக்கிச் சேர்க்கவும். இறக்கி வைத்தபின் மில்க்மெய்ட் சேர்த்துக் கலக்கவும். - உமா நடராஜ்.

சட்டுபுட்டு சமையல்



குணுக்கு

தேவை : பச்சரிசி - 1 ஆழாக்கு, து. பருப்பு - 100 கிராம், க. பருப்பு, உ. பருப்பு - கொஞ்சம், பெருங்காயம் - கொஞ்சம், மிளகாய் - 4, உப்பு - 1 ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - கொஞ்சம்.

செய்முறை :அரிசி, பருப்புகள் மிளகாய், உப்பு, கறிவேப்பிலை எல்லாவற்றையும் மிக்ஸியில் சிறு ரவை போல் அரைக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் அரைத்த ரவையை கொட்டி, வெந்நீரை விட்டு இட்லி பதம் வரும் வரை நன்றாகக் கிளறி விட்டு மூடி விடவும். பின்னர் வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்தவுடன் மாவை நன்றாகக் கிளறி சிறு சிறு உருண்டைகளாகப் பொரிக்கவும்.

- என். விஜயலக்ஷ்மி.

50 Supplement to Mangayar Malar March 2007



குணுக்கு

தேவை : பச்சரிசி - 1 ஆழாக்கு, து. பருப்பு - 100 கிராம், க. பருப்பு, உ. பருப்பு - கொஞ்சம், பெருங்காயம் - கொஞ்சம், மிளகாய் - 4, உப்பு - 1 ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - கொஞ்சம்.

செய்முறை :அரிசி, பருப்புகள் மிளகாய், உப்பு, கறிவேப்பிலை எல்லாவற்றையும் மிக்ஸியில் சிறு ரவை போல் அரைக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் அரைத்த ரவையை கொட்டி, வெந்நீரை விட்டு இட்லி பதம் வரும் வரை நன்றாகக் கிளறி விட்டு மூடி விடவும். பின்னர் வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்தவுடன் மாவை நன்றாகக் கிளறி சிறு சிறு உருண்டைகளாகப் பொரிக்கவும்.

- என். விஜயலக்ஷ்மி.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



பொடி வகை பரோட்டா

தேவை : வீட்டிலுள்ள ஏதாவது ஒரு பொடிவகை (உ.ம்) - பருப்புப் பொடி, பூண்டுப் பொடி, எள்ளுப் பொடி - 10 ஸ்பூன், சப்பாத்தி மாவு - 8 சப்பாத்தி அளவு, தயிர் பச்சடிக்குத் தேவையான வெள்ளரி, வெங்காயம் போன்றவை.

செய்முறை : வீட்டிலுள்ள ஏதேனும் ஒரு பொடிவகையை 10 ஸ்பூன் எடுத்து, நீர் சேர்த்து 'பசை' போலத் தயாரித்துக் கொள்ளவும். சப்பாத்தி மாவு பிசைந்து, சப்பாத்தி இடவும். அதன் மேல் பொடிப் பசையைத் தடவி, உருட்டி, மீண்டும் சப்பாத்தியாக இட்டுத் தயாரிக்கலாம். வெள்ளரி அல்லது வெங்காயம் துருவி தயிரில் சேர்த்து தொட்டுக் கொள்ள பெருஞ்சுவை கிடைக்கும்!

- உமா நடராஜ்.



சட்டுபுட்டு சமையல்

Supplement to Mangayar Malar March 2007 51



பொடி வகை பரோட்டா

தேவை : வீட்டிலுள்ள ஏதாவது ஒரு பொடிவகை (உ.ம்) - பருப்புப் பொடி, பூண்டுப் பொடி, எள்ளுப் பொடி - 10 ஸ்பூன், சப்பாத்தி மாவு - 8 சப்பாத்தி அளவு, தயிர் பச்சடிக்குத் தேவையான வெள்ளரி, வெங்காயம் போன்றவை.

செய்முறை : வீட்டிலுள்ள ஏதேனும் ஒரு பொடிவகையை 10 ஸ்பூன் எடுத்து, நீர் சேர்த்து 'பசை' போலத் தயாரித்துக் கொள்ளவும். சப்பாத்தி மாவு பிசைந்து, சப்பாத்தி இடவும். அதன் மேல் பொடிப் பசையைத் தடவி, உருட்டி, மீண்டும் சப்பாத்தியாக இட்டுத் தயாரிக்கலாம். வெள்ளரி அல்லது வெங்காயம் துருவி தயிரில் சேர்த்து தொட்டுக் கொள்ள பெருஞ்சுவை கிடைக்கும்!

- உமா நடராஜ்.



சட்டுபுட்டு சமையல்



சேமியா இட்லி

தேவை : சேமியா - 250 கிராம், ரவை - 50 கிராம், தயிர் - 1 கப், காரட் துருவல், பச்சைப் பட்டாணி, வெங்காயத் துருவல் - 1 கப், இஞ்சி - சிறிது, முந்திரி - 4. தாளிக்கத் தேவையானவை நெய் - 1 கரண்டி.

செய்முறை : சேமியாவை வறுத்து, துண்டுகளாக்கி ரவையுடன் தயிரில் தேவையான உப்பு சேர்த்து ஊறவைக்கவும். அரை மணிக்குப் பிறகு கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு 1 கரண்டி நெய்யில் தாளித்து, முந்திரி, இஞ்சி, காய்கறித் துருவலை 1 நிமிடம் வதக்கி சேமியாவுடன் கலக்கவும்.

இட்லி மாவு பதத்தில் வைத்துக் கொண்டு இட்லித் தட்டில் ஊற்றி வேகவிடவும். அற்புதமான இட்லி நொடியில் தயார்.

- உமா நடராஜ்.

52 Supplement to Mangayar Malar March 2007



சேமியா இட்லி

தேவை : சேமியா - 250 கிராம், ரவை - 50 கிராம், தயிர் - 1 கப், காரட் துருவல், பச்சைப் பட்டாணி, வெங்காயத் துருவல் - 1 கப், இஞ்சி - சிறிது, முந்திரி - 4. தாளிக்கத் தேவையானவை நெய் - 1 கரண்டி.

செய்முறை : சேமியாவை வறுத்து, துண்டுகளாக்கி ரவையுடன் தயிரில் தேவையான உப்பு சேர்த்து ஊறவைக்கவும். அரை மணிக்குப் பிறகு கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு 1 கரண்டி நெய்யில் தாளித்து, முந்திரி, இஞ்சி, காய்கறித் துருவலை 1 நிமிடம் வதக்கி சேமியாவுடன் கலக்கவும்.

இட்லி மாவு பதத்தில் வைத்துக் கொண்டு இட்லித் தட்டில் ஊற்றி வேகவிடவும். அற்புதமான இட்லி நொடியில் தயார்.

- உமா நடராஜ்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



திடீர் துக்கடா

தேவை : பச்சரிசி - 1 கிண்ணம், துவரம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு - 2 மேஜைக்கரண்டி, பாசிப் பருப்பு - 1 மேஜைக்கரண்டி, பொரிக்க எண்ணெய் - தேவையான அளவு, மிளகாய்ப் பொடி - 1 தேக்கரண்டி, கறிவேப்பிலை - சிறிது, உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

செய்முறை : அரிசி, பருப்புகளை மிக்ஸியில் நைஸாக ரவையாக உடைத்து, ஒரு பாத்திரத்தில் 2 கப் நீர் விட்டுக் கொதிக்க விடவும். அதில் மிளகாய்ப் பொடி கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம், உப்பு போட்டுக் கலக்கி கொதிக்கவிடவும். ரவையைச் சிறிது சிறிதாகத் தூவிக் கிளறவும். சுருண்டு வந்ததும் இறக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய்யைச் சூடாக்கி சிறு சிறு சீடை போல் உருட்டிப் போட்டுப் பொரிக்கவும்.

- ஆர். வேதவள்ளி.

Supplement to Mangayar Malar March 2007 53



திடீர் துக்கடா

தேவை : பச்சரிசி - 1 கிண்ணம், துவரம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு - 2 மேஜைக்கரண்டி, பாசிப் பருப்பு - 1 மேஜைக்கரண்டி, பொரிக்க எண்ணெய் - தேவையான அளவு, மிளகாய்ப் பொடி - 1 தேக்கரண்டி, கறிவேப்பிலை - சிறிது, உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

செய்முறை : அரிசி, பருப்புகளை மிக்ஸியில் நைஸாக ரவையாக உடைத்து, ஒரு பாத்திரத்தில் 2 கப் நீர் விட்டுக் கொதிக்க விடவும். அதில் மிளகாய்ப் பொடி கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம், உப்பு போட்டுக் கலக்கி கொதிக்கவிடவும். ரவையைச் சிறிது சிறிதாகத் தூவிக் கிளறவும். சுருண்டு வந்ததும் இறக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய்யைச் சூடாக்கி சிறு சிறு சீடை போல் உருட்டிப் போட்டுப் பொரிக்கவும்.

- ஆர். வேதவள்ளி.



காய்கறி 'சூப்'

சமைத்தது போக காய்கறி ஒன்றிரண்டு மீதியாகி வாடிக் கொண்டிருக்கிறதா? அவியல் செய்யலாமா என்று நினைக்கிறீர்களா? சிரமம் வேண்டாம்.

காரட், முள்ளங்கி, பட்டாணி, குடைமிளகாய், பூசணி இவற்றை மிக்ஸியில் இட்டு அரைக்கவும். 4 தம்ளர் நீர் சேர்த்து அரைத்து வடிகட்டவும். அடுப்பில் வைத்து 4 நிமிடம் கொதிக்கவிடவும். மைதா மாவு கரைத்து விட்டு சிறிது கெட்டியாக்க வும். சிறிது வெண்ணெய் சேர்க்கவும். சீரகத்தூள் (அ) மிளகுத் தூள், தேவையான உப்பு சேர்த்துக் கலக்கவும். சத்துள்ளது. எளிதில் தயாரிக்கலாம்.

- உமா நடராஜ்

54 Supplement to Mangayar Malar March 2007



காய்கறி 'சூப்'

சமைத்தது போக காய்கறி ஒன்றிரண்டு மீதியாகி வாடிக் கொண்டிருக்கிறதா? அவியல் செய்யலாமா என்று நினைக்கிறீர்களா? சிரமம் வேண்டாம்.

காரட், முள்ளங்கி, பட்டாணி, குடைமிளகாய், பூசணி இவற்றை மிக்ஸியில் இட்டு அரைக்கவும். 4 தம்ளர் நீர் சேர்த்து அரைத்து வடிகட்டவும். அடுப்பில் வைத்து 4 நிமிடம் கொதிக்கவிடவும். மைதா மாவு கரைத்து விட்டு சிறிது கெட்டியாக்க வும். சிறிது வெண்ணெய் சேர்க்கவும். சீரகத்தூள் (அ) மிளகுத் தூள், தேவையான உப்பு சேர்த்துக் கலக்கவும். சத்துள்ளது. எளிதில் தயாரிக்கலாம்.

- உமா நடராஜ்

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

நான்கு வண்ண சாலட்



தேவை :

பேபி கார்ன் - 4, காரட் - 2, வெள்ளரி - 1, புதினா இலை - ½ கப், எலுமிச்சை - 1.

செய்முறை : பேபிகார்ன், காரட், வெள்ளரி இவற்றைச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, தேவையான உப்பு சேர்த்து, குலுக்கி விடவும். மேலே எலுமிச்சைச் சாறு பிழியவும். புதினா இலைகளை மேலே பரப்பி, மிளகுத்தூள் சேர்க்கவும்.

பரிமாறும் போது ஸ்பூனால் நன்றாகக் கலக்கி விட்டு பரிமாறவும். சத்துள்ள நான்கு வண்ண சாலட் தயார்!

- உமா நடராஜ்.

சட்டுபுட்டு சமையல்

Supplement to Mangayar Malar March 2007 55

நான்கு வண்ண சாலட்



தேவை :

பேபி கார்ன் - 4, காரட் - 2, வெள்ளரி - 1, புதினா இலை - ½ கப், எலுமிச்சை - 1.

செய்முறை : பேபிகார்ன், காரட், வெள்ளரி இவற்றைச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, தேவையான உப்பு சேர்த்து, குலுக்கி விடவும். மேலே எலுமிச்சைச் சாறு பிழியவும். புதினா இலைகளை மேலே பரப்பி, மிளகுத்தூள் சேர்க்கவும்.

பரிமாறும் போது ஸ்பூனால் நன்றாகக் கலக்கி விட்டு பரிமாறவும். சத்துள்ள நான்கு வண்ண சாலட் தயார்!

- உமா நடராஜ்.

சட்டுபுட்டு சமையல்



அற்புத சர்பத்

தேவை : வாழைத் தண்டுச் சாறு, காரட் சாறு - 1 கப், சோயா மாவு - 1 ஸ்பூன், சீரகம் - 1 ஸ்பூன், கொத்துமல்லித் தழை - சிறிது.

செய்முறை : வாழைத் தண்டு, கேரட் சாறு இரண்டையும் கலந்து அடுப்பில் 1 நிமிடம் வைத்து சூடுபண்ணவும். சோயா மாவு 1 ஸ்பூன் கரைத்து விட்டு, சீரகம், கொத்துமல்லித்தழை சேர்த்து இறக்கவும். தேவையான உப்பு சேர்க்கவும். (விருப்பப்பட்டால் அரை தம்ளர் மோர் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்). மிக அருமையான சத்துள்ள சர்பத் தயார்.

- உமா நடராஜ்.

56 Supplement to Mangayar Malar March 2007



அற்புத சர்பத்

தேவை : வாழைத் தண்டுச் சாறு, காரட் சாறு - 1 கப், சோயா மாவு - 1 ஸ்பூன், சீரகம் - 1 ஸ்பூன், கொத்துமல்லித் தழை - சிறிது.

செய்முறை : வாழைத் தண்டு, கேரட் சாறு இரண்டையும் கலந்து அடுப்பில் 1 நிமிடம் வைத்து சூடுடன்ணவும். சோயா மாவு 1 ஸ்பூன் கரைத்து விட்டு, சீரகம், கொத்துமல்லித்தழை சேர்த்து இறக்கவும். தேவையான உப்பு சேர்க்கவும். (விருப்பப்பட்டால் அரை தம்ளர் மோர் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்) மிக அருமையான சத்துள்ள சர்பத் தயார்.

- உமா நடராஜ்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

தக்காளிப் புதினா தயிர்



தேவை : தக்காளி - 3 ஸ்லைஸ் செய்தது, வெங்காயம் - 1 பொடியாக நறுக்கியது, கொத்துமல்லித் தழை - பொடியாக நறுக்கியது, புதினா இலைகள் - 15, பச்சை மிளகாய் - 2 பொடியாக நறுக்கியது, சர்க்கரை - 1½ தேக்கரண்டி, மிளகாய்ப் பொடி - ½ தேக்கரண்டி, வறுத்த தனியாப் பொடி - ¼ தேக்கரண்டி, புது தயிர் - ¾ கப், சாட் மசாலாப் பொடி - ½ தேக்கரண்டி, உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை : காய்களைக் கழுவி தயார் செய்யவும். தயிரை இலேசாகக் கடைந்து காய்கள் மற்றப் பொருள்களைக் கலந்து ப்ரிட்ஜில் வைத்துப் பரிமாறவும். தேவையானால் 2 தேக்கரண்டி க்ரீம் சேர்க்கலாம்.

- ஆர். வேதவள்ளி.



சட்டுபுட்டு சமையல்

Supplement to Mangayar Malar March 2007 57

தக்காளிப் புதினா தயிர்



தேவை : தக்காளி - 3 ஸ்லைஸ் செய்தது, வெங்காயம் - 1 பொடியாக நறுக்கியது, கொத்துமல்லித் தழை - பொடியாக நறுக்கியது, புதினா இலைகள் - 15, பச்சை மிளகாய் - 2 பொடியாக நறுக்கியது, சர்க்கரை - 1½ தேக்கரண்டி, மிளகாய்ப் பொடி - ½ தேக்கரண்டி, வறுத்த தனியாப் பொடி - ¼ தேக்கரண்டி, புது தயிர் - ¾ கப், சாட் மசாலாப் பொடி - ½ தேக்கரண்டி, உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை : காய்களைக் கழுவி தயார் செய்யவும். தயிரை இலேசாகக் கடைந்து காய்கள் மற்றப் பொருள்களைக் கலந்து ப்ரிட்ஜில் வைத்துப் பரிமாறவும். தேவையானால் 2 தேக்கரண்டி க்ரீம் சேர்க்கலாம்.

- ஆர். வேதவள்ளி.



சட்டுபுட்டு சமையல்



வெஜிடபிள் கோவா

தேவை : கழுவி சிறியதாக நறுக்கிய காலிஃபிளவர், பிஞ்சு பீன்ஸ் பொடியாக நறுக்கியது, சௌசௌ பொடியாகத் துருவியது, பரங்கிக்காய் துருவியது, சௌசௌ துருவல் - 2 மேஜைக்கரண்டி, பால் கோவா - 200 கிராம், பொடித்த சர்க்கரை - ¼ கிண்ணம், ஏலப்பொடி - 2 சிட்டிகை, பால் - ¼ கிண்ணம்.

செய்முறை : முதலில் காய்களை இலேசாக பச்சை வாசனை போகும் வரை வேகவிடவும். நன்கு மசிக்கவும். பாலைக் காய்ச்சி பொடித்த சர்க்கரையை, காய்கள், ஏலம், பால்கோவாவைப் போட்டுக் கிளறவும். 10 நிமிடங்களில் காய்கறி கோவா ரெடி!

- ஆர். வேதவள்ளி.

58 Supplement to Mangayar Malar March 2007



வெஜிடபிள் கோவா

தேவை : கழுவி சிறியதாக நறுக்கிய காலிஃபிளவர், பிஞ்சு பீன்ஸ் பொடியாக நறுக்கியது, சௌசௌ பொடியாகத் துருவியது, பரங்கிக்காய் துருவியது, சௌசௌ துருவல் - 2 மேஜைக்கரண்டி, பால் கோவா - 200 கிராம், பொடித்த சர்க்கரை - ¼ கிண்ணம், ஏலப்பொடி - 2 சிட்டிகை, பால் - ¼ கிண்ணம்.

செய்முறை : முதலில் காய்களை இலேசாக பச்சை வாசனை போகும் வரை வேகவிடவும். நன்கு மசிக்கவும். பாலைக் காய்ச்சி பொடித்த சர்க்கரையை, காய்கள், ஏலம், பால்கோவாவைப் போட்டுக் கிளறவும். 10 நிமிடங்களில் காய்கறி கோவா ரெடி!

- ஆர். வேதவள்ளி.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

இஞ்சி சாதம்



தேவை : சாதம் - 2கிண்ணம், காரட் - 1, பீன்ஸ் - 8, வெங்காயம் - 1 பொடியாக நறுக்கியது, இஞ்சி விழுது - 2 தேக்கரண்டி, உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

செய்முறை : நறுக்கிய பீன்ஸை யும், கேரட்டையும் நீர் விட்டு வேக விடவும். எண்ணெயைச் சூடாக்கி இஞ்சி விழுதைப் போட்டுப் பொன் னிறமாகும் வரை வதக்கவும். பிறகு நறுக்கிய வெங்காயத்தை வதக்கி காய்களைப் போடவும். வதக்கியவுடன், சாதத்தில் உப்பு கலந்து இறக்கி மூடிவைத்து சில நிமிடங்கள் கழித்துப் பரிமாறவும். தயிர் பச்சடி அல்லது சிப்ஸுடன் உண்ண சுவையாக இருக்கும்.

- ஆர். ஜானகி ராஜகோபாலன்.

சட்டுபுட்டு சமையல்



Supplement to Mangayar Malar March 2007 59

இஞ்சி சாதம்



தேவை : சாதம் - 2கிண்ணம், காரட் - 1, பீன்ஸ் - 8, வெங்காயம் - 1 பொடியாக நறுக்கியது, இஞ்சி விழுது - 2 தேக்கரண்டி, உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

செய்முறை : நறுக்கிய பீன்ஸை யும், கேரட்டையும் நீர் விட்டு வேக விடவும். எண்ணெயைச் சூடாக்கி இஞ்சி விழுதைப் போட்டுப் பொன் னிறமாகும் வரை வதக்கவும். பிறகு நறுக்கிய வெங்காயத்தை வதக்கி காய்களைப் போடவும். வதக்கியவுடன், சாதத்தில் உப்பு கலந்து இறக்கி மூடிவைத்து சில நிமிடங்கள் கழித்துப் பரிமாறவும். தயிர் பச்சடி அல்லது சிப்ஸுடன் உண்ண சுவையாக இருக்கும்.

- ஆர். ஜானகி ராஜகோபாலன்.

சட்டுபுட்டு சமையல்





அவல் பிட்டு

தேவை : அவல் - 1 கிண்ணம், வெல்லம் - ½ கிண்ணம், முந்திரி - 5, ஏலப்பொடி - ½ தேக்கரண்டி, நெய் - 2 தேக்கரண்டி.

செய்முறை : அவலை வெறும் வாணலியில் இலேசாக வறுத்து ஒன்றிரண்டாகப் பொடிக்கவும். அதில் ஏலப் பொடியைத் தூவவும். வெல்லத்தைச் சிறிது நீர் விட்டு சூடாக்கி 2 நிமிடம் கரைய விட்டுப் பொடித்த அவலில் ஊற்றவும். நெய்யில் முந்திரி வறுத்துப் போட்டுக் கிளறினால் சூடான பிட்டுத் தயார்.

- ஆர். ஜானகி ராஜகோபலன்.

60 Supplement to Mangayar Malar March 2007



அவல் பிட்டு

தேவை : அவல் - 1 கிண்ணம், வெல்லம் - ½ கிண்ணம், முந்திரி - 5, ஏலப்பொடி - ½ தேக்கரண்டி, நெய் - 2 தேக்கரண்டி.

செய்முறை : அவலை வெறும் வாணலியில் இலேசாக வறுத்து ஒன்றிரண்டாகப் பொடிக்கவும். அதில் ஏலப் பொடியைத் தூவவும். வெல்லத்தைச் சிறிது நீர் விட்டு சூடாக்கி 2 நிமிடம் கரைய விட்டுப் பொடித்த அவலில் ஊற்றவும். நெய்யில் முந்திரி வறுத்துப் போட்டுக் கிளறினால் சூடான பிட்டுத் தயார்.

- ஆர். ஜானகி ராஜகோபலன்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



பாலக் ரய்தா

தேவை : பாலக் கீரை - சிறிய கட்டு, தயிர் - தேக்கரண்டி, மிளகாய்ப் பொடி - ¼ தேக்கரண்டி, தனியாப் பொடி - ¼ தேக்கரண்டி, உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

செய்முறை : பாலக் கீரையை வேகவிட்டு மசிக்கவும். தயிரைக் கடைந்து, கீரை, மசாலாப் பொருள்கள் உப்பு சேர்த்துக் கலக்கிப் பரிமாறவும். இது நல்ல சத்தான உணவும் கூட!

- ஆர். ஜானகி ராஜகோபாலன்.



Supplement to Mangayar Malar March 2007 61



பாலக் ரய்தா

தேவை : பாலக் கீரை - சிறிய கட்டு, தயிர் - தேக்கரண்டி, மிளகாய்ப் பொடி - ¼ தேக்கரண்டி, தனியாப் பொடி - ¼ தேக்கரண்டி, உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

செய்முறை : பாலக் கீரையை வேகவிட்டு மசிக்கவும். தயிரைக் கடைந்து, கீரை, மசாலாப் பொருள்கள் உப்பு சேர்த்துக் கலக்கிப் பரிமாறவும். இது நல்ல சத்தான உணவும் கூட!

- ஆர். ஜானகி ராஜகோபாலன்.





முளைதானிய பழசாட்

தேவை : முளைகட்டிய தானியங்கள் - 200 கிராம், ஆப்பிள் - 1, ஆரஞ்சு சுளை விதை நீக்கியது - 4, வெள்ளரித் துண்டு, அன்னாசிப் பழத் துண்டுகள் - ½ கிண்ணம், மாதுளம் பழ முத்துக்கள்- ½ கிண்ணம், கருப்பு உப்பு, உப்பு, சாட் மசாலா - ருசிக்கேற்ப, எலுமிச்சைச் சாறு - ½ தேக்கரண்டி, சர்க்கரை- 2 தேக்கரண்டி.

செய்முறை : ஒரு பாத்திரத்தில் நறுக்கிய பழத் துண்டுகளையும் முளைதானியங்களையும் போடவும். எலுமிச்சை ரசம் உப்பு, சர்க்கரை சேர்த்துக் கலக்கவும். பரிமாறவும்.

- ஆர். வேதவள்ளி.

62 Supplement to Mangayar Malar March 2007



முளைதானிய பழசாட்

தேவை : முளைகட்டிய தானியங்கள் - 200 கிராம், ஆப்பிள் - 1, ஆரஞ்சு சுளை விதை நீக்கியது - 4, வெள்ளரித் துண்டு, அன்னாசிப் பழத் துண்டுகள் - ½ கிண்ணம், மாதுளம் பழ முத்துக்கள்- ½ கிண்ணம், கருப்பு உப்பு, உப்பு, சாட் மசாலா - ருசிக்கேற்ப, எலுமிச்சைச் சாறு - ½ தேக்கரண்டி, சர்க்கரை- 2 தேக்கரண்டி.

செய்முறை : ஒரு பாத்திரத்தில் நறுக்கிய பழத் துண்டுகளையும் முளைதானியங்களையும் போடவும். எலுமிச்சை ரசம் உப்பு, சர்க்கரை சேர்த்துக் கலக்கவும். பரிமாறவும்.

- ஆர். வேதவள்ளி.

என்றும் உங்களுடன் மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



வால்நட் அல்வா

தேவை : வால்நட் - 100 கிராம், சர்க்கரை - 100 கிராம், நெய் - 6 ஸ்பூன், காம்ப்ளான் - 2 ஸ்பூன், ஏலம் - சிறிது.

செய்முறை : வால்நட் பருப்பை மிக்ஸியில் பொடித்து, நீர் விட்டு மாவு பதத்தில் கரைத்துக் கொள்ளவும். 2 ஸ்பூன் நெய் விட்டு வதக்கவும். சிறிது வதங்கிய பின் சர்க்கரை சேர்த்துக் கிளறவும். சுருண்டு வரும் போது 2 ஸ்பூன் காம்ப்ளான் சேர்த்துக் கிளறவும். நெய் சேர்த்துக் கிளறி, இறக்கவும். ஏலப்பொடி சேர்க்கவும். அருமையான அல்வா தயார்! - உமா நடராஜ்.



சட்டுபுட்டு சமையல்

Supplement to Mangayar Malar March 2007 63



வால்நட் அல்வா

தேவை : வால்நட் - 100 கிராம், சர்க்கரை - 100 கிராம், நெய் - 6 ஸ்பூன், காம்ப்ளான் - 2 ஸ்பூன், ஏலம் - சிறிது.

செய்முறை : வால்நட் பருப்பை மிக்ஸியில் பொடித்து, நீர் விட்டு மாவு பதத்தில் கரைத்துக் கொள்ளவும். 2 ஸ்பூன் நெய் விட்டு வதக்கவும். சிறிது வதங்கிய பின் சர்க்கரை சேர்த்துக் கிளறவும். சுருண்டு வரும் போது 2 ஸ்பூன் காம்ப்ளான் சேர்த்துக் கிளறவும். நெய் சேர்த்துக் கிளறி, இறக்கவும். ஏலப்பொடி சேர்க்கவும். அருமையான அல்வா தயார்! - உமா நடராஜ்.



சட்டுபுட்டு சமையல்

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN/CC(S)DN/170/06-08 - Licensed to post without prepayment
under PMG's Licence No. WPP TN/CC(S)DN/103/06-08 - Registered as a Newspaper in Srilanka. Supplement to the Mangayar Malar March 2007 issue



பாப்கார்ன் பாயசம்

தேவை : பாப்கார்ன் - 50 கிராம், கொழுப்பு நீக்கிய பால் - 5 தேக்கரண்டி, சர்க்கரை - 100 கிராம், ஏலப்பொடி - ½ தேக்கரண்டி, முந்திரி - 7 (அ) 8, திராட்சை - 10.

செய்முறை : வாணலியில் இலேசாக பாப்கார்னை சூடு செய்யவும். ஆறியதும் மிக்ஸியிலிட்டுப் பொடிக்கவும். பாலை சுண்டக்காய்ச்சி பாப்கார்ன் பொடியையும் சர்க்கரையையும் சேர்க்கவும். சிறிது கலக்கி விட்டு பிறகு ஏலப்பொடி முந்திரி போட்டு இறக்கவும். 'கொண்டா.... கொண்டா" என்று கேட்டு வாங்கிச் சாப்பிடுவாங்க! - ஆர். வேதவள்ளி.

படங்கள் : ஸ்ரீஹரி

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN/CC(S)DN/170/06-08 - Licensed to post without prepayment
under PMG's Licence No. WPP TN/CC(S)DN/103/06-08 - Registered as a Newspaper in Srilanka. Supplement to the Mangayar Malar March 2007 issue



பாப்கார்ன் பாயசம்

தேவை : பாப்கார்ன் - 50 கிராம், கொழுப்பு நீக்கிய பால் - 5 தேக்கரண்டி, சர்க்கரை - 100 கிராம், ஏலப்பொடி - ½ தேக்கரண்டி, முந்திரி - 7 (அ) 8, திராட்சை - 10.

செய்முறை : வாணலியில் இலேசாக பாப்கார்னை சூடு செய்யவும். ஆறியதும் மிக்ஸியிலிட்டுப் பொடிக்கவும். பாலை சுண்டக்காய்ச்சி பாப்கார்ன் பொடியையும் சர்க்கரையையும் சேர்க்கவும். சிறிது கலக்கி விட்டு பிறகு ஏலப்பொடி முந்திரி போட்டு இறக்கவும். 'கொண்டா.... கொண்டா" என்று கேட்டு வாங்கிச் சாப்பிடுவாங்க! - ஆர். வேதவள்ளி.

படங்கள் : ஸ்ரீஹரி

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!